

Essentiel

Bio
écologie
magazine

LE GUIDE POUR VIVRE ET SE NOURRIR SAINEMENT

132 PAGES
DE CONSEILS
SIMPLES & PRATIQUES
À APPLIQUER
AU QUOTIDIEN



Le livre qui va changer votre vie

Habitat • Transport • Bio attitude •
Médecines naturelles • Energie • Nutrition
• Déchets • Loisirs • Conso • Beauté...



L 14528 - 7 - F: 15,00 € - RD



Trimestriel n°7 - Juin - Juillet - Août 2019 - BEL: 15 €

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Santé

INFO

Les secrets d'une bonne santé



Les 30 astuces
du Dr Saldmann

UNE PEAU FERME

On fait le tri,
on vous dit
ce qui marche

ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les ordonnances
naturelles

RONDEURS

Ce n'est pas un
problème !

AVC

Plan pour
prévenir

**Stop aux régimes
envie d'être mince**

AUTOBRONZANT

Nos produits parfaits
pour le soleil

HYPERSENSIBLE

Des émotions pour
grandir et guérir

CALCULS RÉNAUX

Des solutions
anti-douleurs

YOGA

Un bien-être
immédiat

MEILLEURS SPORTS ?

Se faire plaisir
avant tout !

BICARBONATE

Un élixir de
santé miracle ?

Je change ma façon de manger

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon dument rempli à Lafont Presse
53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

**Santé
info**

OUI, je m'abonne à Santé info
et le recevrai chez moi (14 numéros dont 2 numéros gratuits au prix de 34 €)

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone : Date de naissance :
Courriel :

☐ Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont Presse
53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

ou par carte Bancaire visa ☐

N° :

expire fin (les trois derniers chiffres au dos de votre carte)

signature :

Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger :
+ 2 € par revue livrée.

☐ En cadeau, Je recevrai un numéro de
Féminin Psycho et de Féminin Senior*

* dans la limite des stocks disponibles

**Lafont
presse**

En kiosques et tablettes sur lafontpresse.fr

c'est positif !

Édité par *Entreprendre* (Lafont presse)
53 rue du Chemin Vert - CS 20056
92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont - robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

RÉDACTION
Rédaction : Valérie Locsin, D. Rey-Vok, Jesprialang.
Milam et les rédactions déléguées de *Lafont presse*

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
Tél. : Tél. : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Aïzée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03
aizee.dufraisse@lafontpresse.fr

PUBLICITE & PARTENARIATS
Directeur de la Communication et des Partenariats :
Éric Roquebert - Tél. : 01.46.10.21.06
eric.roquebert@lafontpresse.fr

FABRICATION
Maquettiste : Vincent Doré
Impression : SIB (62 - Boulogne-sur-Mer)
Papier Iwc couché brillant 60g charisma
Communication environnementale : origine du papier :
Allemagne - Taux de fibres recyclées : 100% - Certification : PEFC - Eutrophisation : Ptot 0.001 Kg/T.

DIFFUSION PRESSE
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP

ABONNEMENTS
Dominique Bokey - dominique.bokey@lafontpresse.fr

Bio & écologie magazine est édité par *Entreprendre* (Société anonyme au capital de 246 617 280 - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 16 617 000 23 NAF : 58142 SA - Cs20056 - 53 rue du Chemin Vert 92772 Boulogne-Billancourt Cedex - Tél. : 01 46 10 21 21
Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *Bio & écologie magazine* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 2558-2666
Dépôt légal à parution.
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certains éditoriaux ou reportages des titres Lafont presse.

Les magazines positifs ! **Lafont presse**

Economie : *Entreprendre*, *Création d'entreprise magazine*, *Manager & Réussir*, *Argent & Patrimoine magazine*, *Placements*, *Spécial Argent*, *Business event*, *Nouvel agriculteur*. **People :** *Journal de France*, *Intimité*, *Succès*, *Enquêtes magazine*, *Dossier enquêtes*, *Crimes magazine*, *Enquêteur national*, *Histoires vraies*, *Incroyable*, *Intimité Dimanche*, *Spécial People*, *Paris confidences*, *La vie de l'actualité*, *Actualité de France*, *Actualité*, *Célébrité magazine*, *Confidences magazine*, *Viva Célébrité*, *Souvenirs Souvenirs*, *Numéro Spécial*, *Johnny magazine*, *Reines & Rois*, *Royalauté*, *Gotha magazine*, *Femme de cœur*. **Auto :** *L'essentiel de l'Auto*, *Automobile revue*, *Panorama SUV*, *Auto magazine*, *Pratique Auto*, *Spécial Auto*, *Auto Souvenirs*, *Youngcars*, *Nutrition magazine*, *Automobile verte*, *Le magazine du véhicule utilitaire*, *L'essentiel du camping-car*, *L'essentiel de la Moto*, *Tracteurs magazine*, *Train magazine*, *Le magazine de l'aviation*, *L'essentiel du Drone*. **Sport :** *Le Foot*, *Le Foot Gazette*, *Des Transferts*, *Le Foot Paris magazine*, *Le Foot Lyon magazine*, *Le Foot Marseille*, *Le Foot magazine*, *Handball magazine*, *Rugby magazine*, *Le Sport Femmes*, *Le Sport*, *Sport magazine*, *Sport Panorama*, *Féminin footing*, *Le Sport Vélo*, *Cyclisme magazine*, *Le Sport Tennis*, *Le Sport Formule 1*, *Auto sport magazine*. **Féminin :** *Féminin Psycho*, *L'essentiel de la Psycho*, *Santé Femme*, *Santé revue*, *Santé info*, *Féminin Santé*, *Pratique Santé*, *Spécial Santé*, *Santé revue*, *Services*, *Seniors*, *Nutrition magazine*, *Dossier santé*, *Santé guide*, *Réponses parents*, *Médecine douce*, *Médecine alternative*, *Santé bio*, *365 jours femme*, *Le magazine des femmes*, *Féminin positif*, *Féminin bien-être*. **Maison-Déco :** *Maison Décoration*, *Maison Décoration cuisine*, *Maison campagne & jardin*, *L'essentiel de la Déco*, *Spécial Déco*, *Faire soi-même*, *Maison magazine*, *Jeux*, *Jardin*, *Prêt-à-porter pratique*, *Jardin potager facile*, *Potager bio de saison*. **Centres d'intérêts :** *Spécial Chats*, *Spécial Chiens*, *Féminin pratique*, *Les dossiers pratiques*, *Pratique magazine*, *Bio & écologie magazine*, *Sport Animaux*, *Pêche magazine*, *Chasse magazine*, *France Évasion*, *Spécial Seniors*, *Féminin Senior*, *Viva Plus*, *Bien vivre sa retraite*, *Bébé*, *Nouveau magazine*, *Tech magazine*. **Cuisine :** *Cuisine revue*, *Cuisine magazine*, *Spécial Cuisine*, *Végétarien magazine*. **Information-Culture :** *Science magazine*, *L'essentiel de la Science*, *La revue de la Science*, *Science et paranormal*, *Science du monde*, *Le monde de l'espace*, *Cerveau & Intelligence*, *Pratique santé spécial mémoire*, *Question de Philo*, *L'événement magazine*, *Diplomatie internationale*, *Le journal des gilets jaunes*, *Informel*, *La Presse littéraire*, *Spécial Biographie*, *Histoire magazine*.

Entreprendre (Lafont presse), groupe média coté à la bourse d'Euronext Growth (code ALENR)

www.lafontpresse.fr

LE GUIDE POUR VIVRE ET SE NOURRIR SAINEMENT

TRANSPORT

4 Vélo à assistance électrique :
Un nouvel art de vivre à tout âge

DOSSIER "VIVRE AU VERT I"

8 Néo-ruraux : Un nouvel art de vivre
12 Les villes se mettent au vert

ALIMENTATION

16 Bio attitude : Ces "jeunes pousses"
qui révolutionnent la bio

HABITAT

20 Le choix d'une maison "bio"

DOSSIER MÉDECINES NATURELLES

24 20 médecines naturelles &
complémentaires au quotidien

30 Des plantes sous toutes les formes !

32 10 remèdes pour se soigner au naturel

CONSEILS DE MÉDECIN

34 Dr Philippe Siou : "Vivre en forme
jusqu'à 120 ans"

NUTRITION

38 Notre vie en bio

ENQUÊTE

42 Tous écolos aujourd'hui ?

RANDONNÉES

46 Nuits en refuge : paradis étoilés !

SANTÉ

50 Homéopathie : se soigner autrement !

TOURISME VERT

54 Centre-Val de Loire : 9 étapes nature
à vélo !

AU QUOTIDIEN

58 Le boom des protéines végétales

RESPIRER

62 Vacances au vert : Vive la montagne en été !

SPORT

64 Yoga : Bouger en communiquant avec
la Nature !

SANTÉ NATURELLE

68 Comment se soigner au naturel ?

EVASION

72 Montagne : 4 idées pour prolonger l'été

74 Cure détox bio en Méditerranée

AU QUOTIDIEN

76 Nutrition : Le cru, c'est dans l'air du temps !

ECO-SYSTÈME

78 Compostage, poules... : Recycler ses
déchets pour vivre mieux

DOSSIER SPÉCIAL DEMAIN,

TOUS VÉGÉTARIENS ?

82 Végan-mania : Vivre & manger
autrement

ENQUÊTE

86 Devenez locavore !

90 Agriculture : Vive les biotechnologies vertes !

MIEL

94 Des abeilles au miel : Des vertus à préserver

EN FRANCE

98 La Nature comme Passion !

99 Marie Le Scanve (Garde du littoral) :
"S'imprégner de la nature et du paysage"

100 Gaëlle Perry Rouard Duc : "Le cheval,
un animal magique pour sensibiliser
à l'environnement"

101 Amélie Sander : "Transmettre
la culture naturaliste"

ECONOMIE

102 Et si on économisait enfin l'eau ?

ECO-SYSTÈME

106 Économie circulaire : Repenser la planète

DÉCOUVERTE

108 Compostelle : L'Aventure Nature

EVASION

112 8 séjours pour se mettre au vert

GASTRONOMIE

116 Le Chef Christophe Renaud mise
sur le végétal

NUTRITION

118 Le renouvellement des légumes secs en
6 recettes !

122 Graines germées : mangez cru & vivant !

RECETTES

124 La fraise dans tous ses états !

SHOPPING BIO

128 Ça fait du bien !

Prochain *Bio & écologie magazine* le 8 août 2019

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Un nouvel art de vivre à tout âge



POUR SE DÉPLACER FACILEMENT ET ÉCOLOGIQUEMENT, PROFITER DE BALADES ET RANDONNÉES ALLIANT CONFORT ET PLAISIR, PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE ET ADAPTÉE, ET GARDER TOUT SON POTENTIEL SANTÉ, LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE) EST DEVENU UN NOUVEL ART DE VIVRE, NOTAMMENT POUR LES SENIORS.

Alors que plus de 20 millions de Français ont plus de 50 ans et que plus de 12 millions ont plus de 65 ans (source INSEE), chacun est attaché aujourd'hui à prendre soin de son corps, et a pour ambition de vivre bien le plus longtemps possible. Parmi les activités physiques les plus recommandées pour les seniors, la pratique du vélo à as-

sistance électrique n'a pas son pareil pour concilier santé, bien-être et plaisir.

UNE VRAIE TENDANCE DE FOND

Alors que les ventes de voitures électriques décollent, celles des vélos à assistance électrique explosent littéralement. Ainsi, plus de 100 000 VAE ont été vendus en 2015,

soit +30% de plus qu'en 2014 (source *Univelo / Observatoire du cycle*). Entré dans la vie des Français, le VAE constitue à lui seul un véritable art de vivre.

Tom Dumoulin, fondateur et dirigeant de *Tomybike* explique : « *Le vélo est une pratique fabuleuse. Non seulement, vous entretenez votre santé, votre condition phy-*



Le Tomysport

sique, mais en plus, le vélo offre un formidable sentiment de liberté et de bien-être ! Grâce au vélo à assistance électrique, tous les seniors peuvent bénéficier des bienfaits du vélo en pédalant, sans effort, à leur rythme. » En effet, s'il est important que les seniors continuent à entretenir leur condition physique, les muscles et les articulations se fragilisant, ils doivent veiller à adapter leurs activités et choisir un vélo adapté. A ce titre, le VAE fait moins travailler les muscles qu'un vélo ou une bicyclette ordinaire, et est également moins exigeant pour les hanches, les genoux et les chevilles. De plus, l'assistance électrique accompagne le cycliste dans son effort et améliore ainsi le confort d'utilisation du vélo, notamment dans les côtes, au démarrage ou face au vent.

LE VÉLO, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Depuis plusieurs années, les professionnels de la santé ont démontré les nombreux bienfaits de la pratique du vélo pour :

- limiter les risques d'ostéoporose pour les femmes ménopausées,
- entretenir les articulations et limiter l'arthrose,
- solliciter les muscles, notamment des cuisses et mollets,
- se relaxer, favoriser le sommeil réparateur,
- augmenter la capacité d'absorption de l'oxygène dans le sang et améliorer la circulation sanguine,
- diminuer la tension artérielle,
- éliminer les graisses et limiter la prise de poids.



Tom Dumoulin ajoute : « *Quelle que soit la condition physique de chacun, le vélo permet non seulement d'entretenir sa forme mais est également une excellente activité de prévention en matière de santé. En plus de lutter contre les risques de maladies cardiovasculaires, il a par exemple été démontré que le vélo ralentit la maladie de Parkinson !* » Maladie neurologique dégénérative, la maladie de Parkinson affecte le système nerveux central avec un déséquilibre neuromoteur qui évolue irrémédiablement. Pourtant, plusieurs études médicales démontrent qu'il serait possible de ralentir l'évolution de la maladie par des exercices "équilibrés" et parfaitement "symétriques.»

Ainsi le **professeur Alberts** de la Cleveland Clinic Lerner Research (Ohio, USA) a mené plusieurs études en utilisant des vélos à assistance électrique. Publiés en 2008 dans le journal scientifique *Neurorehabilitation and Neural Repair*, les résultats révèlent que « *les malades de Parkinson ayant pratiqué des exercices forcés pendant huit semaines, à un niveau supérieur de 30 % à celui qu'ils étaient capables de pratiquer, ont ressenti une amélioration de 35 % de leurs tremblements, de leurs difficultés à marcher et des autres symptômes de la maladie* ».

A CHAQUE SENIOR SON VAE !

Grâce aux vélos à assistance électrique, les seniors peuvent profiter pleinement de la vie, tout en prenant soin de leur santé. De ville, de chemin ou pliant, il y a forcément un VAE pour combler leurs attentes et envies. Pour ne plus mettre pied à terre et à l'occasion de la Journée Internationale des personnes âgées du 1er octobre 2016 et de la semaine bleue du 3 au 9 octobre 2016, Tom Dumoulin, fondateur et dirigeant de *Tombybike*, spécialiste du VAE Designed in France, présente pour *Vivre Nature 3* modèles particulièrement adaptés aux seniors.

Mais attention, la pratique du VAE n'est pas que pour les seniors et elle est très agréable à tout âge ! Pour les avoir testés à la rédaction, les vélos à assistance électrique *Tombybike* disposent d'une excellente technologie avec des batteries qui ont une durée de vie plus longue

QUEL VAE ?

• Tomycity



Spécialement conçu pour la ville et les balades sur routes, sa batterie LifePO4 36V offre une autonomie de 40 à 70 kilomètres minimum, selon le régime d'assistance choisi. Alliant performance, confort et liberté, *Tombybike* rend la vie citadine plus facile ! A partir de 1205 €.

• Tomyroad



Véritable VTC à assistance électrique, son caractère et son look sportif font équipe avec une batterie LifePO4 36V, 10 ou 16 Ah pour une autonomie allant jusqu'à 100 kilomètres. Sur tous les terrains et chemins, un modèle très compétitif à partir de 1340 €.

• Tomypocket

Avec sa selle basculante en gel et réglable sans outil, le *Tomypocket* offre un confort sur tous terrains. Pliable en deux temps, trois mouvements, il se glisse et se range partout tout en conciliant confort et sportivité.

Quel que soit le terrain, le vélo



Tomypocket rime avec déplacements malins.

que celles de la concurrence ; des batteries disposant en plus d'une très forte autonomie avec une puissance élevée. La version pliable a également beaucoup de succès pour ceux qui souhaitent partir en vacances ou en week-end avec leur VAE. Il ne vous reste plus qu'à tester ! 🌟

V.L.

Plus d'infos sur www.tombybike.fr

Vivre au

VIVRE AU VERT, C'EST UNE INVITATION À UN NOUVEL ART D'EXISTER. PARCE QUE CHACUN DE NOUS A PEUT-ÊTRE UNE ENVIE SECRÈTE DE VIVRE DANS UNE VIEILLE FERME DU NORD, UNE LONGÈRE DANS LE PERCHE, UNE ÉCOLE DÉCALÉE EN AUBRAC, UN HAMEAU EN BRETAGNE, UN ANCIEN PRESSEUR DANS LE SUD-OUEST, UNE BERGERIE PROVENÇALE OU UNE TENTE PLANTÉE AU CŒUR D'UNE PRAIRIE DU LIMOUSIN. VIVRE AU VERT, C'EST DÉCIDER DE RESPECTER LA NATURE ET L'ENVIRONNEMENT, RETROUVER SES RACINES, AVOIR DES ANIMAUX, S'ALIMENTER SAINEMENT AVEC DES PRODUITS DE TERROIR ET DE SAISON, RETROUVER LES SAVEURS DE NOTRE ENFANCE ET LES PETITS MARCHÉS DES VILLAGES, RÉAPPRENDRE À MARCHER OU À FAIRE DU VÉLO, RETROUVER LE GOÛT DU PARTAGE, DES SERVICES ET DE LA SOLIDARITÉ ENTRE VOISINS. CHAQUE ANNÉE, NOMBRE DE FRANÇAIS QUITTENT LA CAPITALE ET LES GRANDES VILLES SUR UN COUP DE TÊTE OU DE CŒUR POUR UN TERRITOIRE RAYONNANT, CALME ET APAISANT. D'AUTRES FONT LE CHOIX DE FAIRE VENIR DES PETITS BOUTS DE CAMPAGNE DANS DES ESPACES URBAINS. À CHACUN SA MANIÈRE DE VIVRE AU VERT, COMME NOUS ALLONS LE VOIR DANS CE DOSSIER.

vert !



*« Si la ville était une illusion, la campagne serait
une émotion sans cesse grandissante chaque jour qui
s'y lève rappelle l'aube de l'humanité, chaque soir
s'y amène comme une paix définitive. »*

(Yasmina Khadra)

NÉO-RURAUX

Un nouvel art de vivre



LA VIE À LA CAMPAGNE EST DEVENUE UN NOUVEAU RÊVE FRANÇAIS. AUJOURD'HUI, EN CHAQUE URBAIN, OU PRESQUE, SOMMEILLE L'ESPOIR DE SE METTRE AU VERT EN TRAVAILLANT À DISTANCE GRÂCE À INTERNET OU EN EFFECTUANT DES TRAJETS RAPIDES VERS LA VILLE. BEAUCOUP FRANCHISSENT LE PAS D'UNE NOUVELLE VIE PLUS PROCHE DE LA NATURE. NOTRE ENQUÊTE SUR CES NÉO-RURAUX.

Selon l'institut d'études BVA, sur les 8 millions de Français (39 % des citadins) qui désirent s'installer à la campagne, 23 % envisagent de le faire alors qu'ils sont toujours actifs, soit en poursuivant leur activité professionnelle, soit dans la perspective de monter leur propre affaire. Mais 48 % de ces citadins songent plutôt à se mettre au vert au moment de la retraite, pour profiter au calme de leurs vieux jours.

LE BOOM DES NÉO-RURAUX

C'est décidé, vous voulez partir vous installer au vert, en province ou en lointaine périphérie d'une grande ville. Quitter tout ce béton, cette foule, ces embouteillages... quitte à faire les navettes. Bénéficier d'un logement plus spacieux en dépensant moins. Comme vous, près d'un Français sur deux aspire à vivre au grand air... et certains le font. Chaque année, environ 750 000 d'entre eux changent de région. Les citadins qui fuient la vie urbaine ont un nom : ils s'appellent les « néo-ruraux ».

Les néoruraux sont les citadins ayant décidé de partir s'installer en zone rurale. Depuis la fin de l'exode rural dans les années 1970, ce terme est utilisé par les sociologues et les géographes français pour désigner les personnes qui font le choix d'une installation à la campagne en gardant un habitus citadin. Il faut distinguer les néoruraux des périurbains, qui résident à l'extérieur de la ville tout en continuant à y travailler. Certains néoruraux font aussi le choix d'une installation dans le rural isolé.

UN PHÉNOMÈNE SOCIOLOGIQUE

Le terme de néo-ruraux a été forgé par l'administration, au milieu des années 1970. L'institut de sondage Ipsos utilise la définition suivante pour qualifier les néoruraux :

- Habitant actuellement une commune rurale de moins de 2 000 habitants ;
- Résidant dans cette commune depuis moins de 5 ans ;
- Ayant leur précédent domicile dans une commune de plus de 2 000 habitants et située à plus de 50 km de leur commune d'habitat actuelle.

Selon une étude Ipsos, ces néoruraux représenteraient environ 2 millions de personnes (4,2 % de la population de plus de 15 ans).

PETITE HISTOIRE DU PHÉNOMÈNE

Selon Clothilde Roullier de la revue « Informations sociales », « l'installation de citoyens de la ville dans les campagnes remonte en réalité à l'après-1968, mais les motivations et les profils ont évolué et ne sont plus aujourd'hui tout à fait les mêmes. Après un pic autour de 1975, le mouvement d'installation des néoruraux a stagné et s'est

maintenu tout au long des années 1980. Il a repris de l'ampleur depuis les années 1990, avec une population d'un genre sensiblement nouveau. »

Dans les années 1970, en effet les arrivants se divisaient en deux groupes

principaux. L'un s'inscrivait dans la mouvance du retour à la terre défini par **Bertrand Hervieu** et **Danièle Hervieu-Léger**. Pour le second groupe, composé en majorité d'étudiants plus ou moins en rupture, l'arrivée s'est faite un peu par hasard, par le bouche-à-oreille. Les deux groupes ont expérimenté des systèmes alternatifs,

LES RÉGIONS PLÉBISCITÉES

Les régions Bretagne, Provence-Alpes-Côte-d'Azur et Rhône-Alpes sont aujourd'hui les points de chute préférés des néo-ruraux.



EN MEILLEURE SANTÉ et plus heureux grâce à la nature !

Selon une étude dévoilée par la revue *Environmental Science & Technology*, la présence d'espaces verts au cœur des zones urbaines améliorent considérablement notre santé mentale. L'équipe de chercheurs de l'Ecole de médecine Exeter portée par le docteur Ian Alcock a réalisé cette recherche pour démontrer le rapport qui existe entre la santé mentale et la vie à proximité d'un espace vert. Ces scientifiques se sont intéressés à l'évolution de la santé mentale avant de comparer leurs résultats au bien-être ressenti après avoir gagné au loto ou être tombé amoureux. C'est désormais prouvé : un environnement vert rend plus heureux et renforce la santé.



Autre motivation des néo-ruraux : le bien-être des enfants.

tenté l'expérience coopérative ou organisé des réseaux d'achat et de distribution informels (de vin, de riz complet...). Plus tardivement, un troisième groupe est apparu, en marge des deux premiers. De nouveaux arrivants, venus de diverses régions, ont commencé à installer des habitats en pleine nature, comme des tipis ou des roulottes, en Bretagne notamment. Depuis 2010, on assiste à un raz-de-marée, boosté par la montée du chômage et le phénomène des auto-entrepreneurs qui se créent leur propre emploi, souvent à domicile, avec la montée des valeurs de nature, de terroir, de médecines naturelles, d'alimentation bio.

PROFIL DU NÉO-RURAL

Selon une enquête publiée par Ipsos, quelque 2 millions de Français ont donc déserté les espaces urbains au cours des cinq dernières années pour s'installer dans des communes de moins de 2 000 habitants. Un mouvement qui devrait se confirmer dans les cinq ans à venir avec un flux de 2,4 millions de « néo-ruraux » supplémentaires. Un autre chiffre confirme l'ampleur du phénomène : 84 % des maires de communes rurales indiquent aujourd'hui avoir été approchés par des citoyens susceptibles de venir s'installer parmi leurs administrés. Dans 17 % des cas, ces candidats à la vie rurale sont même porteurs d'un projet économique local.

Selon cette même enquête, par rapport à la population nationale, le néorural se

distingue principalement par sa jeunesse (46 % de ses représentants ont entre 25 et 34 ans, contre 19 % dans la population nationale) et par son appartenance à des catégories socioprofessionnelles modestes (pour 46 % d'entre eux, le chef de ménage est employé ou ouvrier). Les hommes ont tendance à être plus nombreux que les femmes (55 % contre 48 % au plan national).

Contrairement à son aîné, le néorural du XXI^e siècle, en plus d'un loyer abordable, accorde une grande importance au confort matériel ainsi qu'au cachet de la maison, à sa situation, à la présence ou non d'un jardin.

UNE VIE AU VERT = SANTÉ ET BONHEUR

La présence d'éléments naturels dans les environs, comme les bois et les zones de nature vierge, mais aussi les parcs urbains, les jardins et les petits éléments verts, contribue, en outre, à l'accroissement du bien-être de la population. Les arbres et plantes rafraîchissent l'air urbain parfois fortement pollué. Ils transforment le CO₂ en précieuse oxygène et filtrent les autres particules nocives de l'air. Mais la nature présente aussi le simple avantage d'être attrayante visuellement. Il n'est donc pas étonnant que les riverains de zones naturelles, se sentent en meilleure santé et plus heureux.

Les villes et les villages avec de nombreuses zones vertes présentent aussi d'autres avantages :

Les villes vertes attirent plus de touristes, ce qui génère un avantage économique. Les habitants des villes comptant de nombreux parcs urbains verts se rencontrent plus facilement. Des événements en plein air y sont également organisés plus régulièrement.

Les zones naturelles sont essentielles pour limiter les inondations, car elles font office de tampon naturel.

Il fait généralement plus chaud dans les agglomérations qu'à la campagne. La présence de suffisamment de plantes et d'espaces ouverts aide à contrer l'effet d'« îlot thermique urbain ». La nature est garante de fraîcheur.

DES AVANTAGES, ET DES INCONVÉNIENTS

S'installer en milieu rural, possède, comme toute chose, ses avantages et ses inconvénients.

Du côté des avantages, l'installation à la campagne permet de respirer tout simplement. L'air est pur et naturel et la différence avec la ville est immense. Elle se sent et se ressent, et tout cela contribue à créer une sensation de bien-être, ce qui est évidemment important, lorsque qu'il s'agit du milieu dans lequel on s'apprête à vivre quotidiennement. De plus, à la campagne, les espaces verts ne manquent pas, et on peut se balader sur demande, que ce soit à pied ou à vélo. Par ailleurs, la campagne est un environnement très propice à une adaptation et des rencontres faciles. Les gens prennent plus le temps de dire bonjour, de sourire et de discuter. Les enfants en bas âge s'y sentent généralement épanouis, et ont la possibilité de jouer dehors en permanence, sans nécessairement de surveillance. D'autre part, s'installer à la campagne ouvre la porte à de nombreuses opportunités d'entrepreneuriat.

DES MOTIVATIONS DIVERSES

Selon Ipsos, les motivations d'installation des néoruraux sont les suivantes :

- Bénéficier d'une meilleure qualité de vie (95 %).
- Prendre un nouveau départ (38 %).
- Retrouver ses racines familiales (25 %).
- Vivre dans une région que l'on aime (24 %).
- Participer au renouvellement et développement du milieu rural (14 %).

En effet, cela peut être le moment pour vous de concrétiser un projet mûri auparavant ou non ou d'ouvrir un commerce.

Les principaux inconvénients sont liés à la distance. En effet, vivre en milieu rural rend systématiquement dépendant de la voiture. Que ce soit pour se rendre à son travail, aller à la poste, à la boulangerie ou faire les courses. Pour les enfants c'est le même problème pour se rendre à l'école, au collège ou au lycée. Généralement ils doivent prendre le bus. Habiter en milieu rural suggère aussi de travailler dans un secteur présent en milieu rural, ce qui n'est pas tout le temps le cas. Il est évidemment plus simple pour un médecin de campagne, ou une infirmière de trouver un emploi rapidement que pour un cadre d'entreprise. Enfin, loin de la ville veut également dire loin de tous les divertissements culturels (cinémas, théâtres, musées, concerts).

Au final, lorsque l'on prend la décision de s'installer en milieu rural, il est important de ne pas avoir d'a priori, puisque chacun peut façonner sa propre campagne en fonction de ses désirs et ses projets, mais également en fonction de l'idée que l'on se fait de sa nouvelle vie. Il n'y a pas une campagne mais des campagnes, et c'est ici la principale différence avec la ville.

Tout quitter et partir, qui n'en a rêvé parfois ? Vivre avec les saisons, avoir de

Expert

Jean-Yves Pineau, directeur du collectif Ville Campagne*.

« **Extra-urbains** » plutôt que « **néo-ruraux** »

« Beaucoup de Français ne supportent plus la vie urbaine et, dès qu'ils en ont les moyens, ils quittent le cœur des métropoles pour être plus tranquilles. Mais les motivations qui entraînent les parcours de migration diffèrent. Certains vont vouloir vivre et travailler dans les territoires ruraux quand d'autres entreprennent une démarche purement résidentielle. Pour d'autres encore, cette migration n'est pas choisie mais subie. (...) La campagne véhicule encore tout un tas de clichés. En tout cas, aujourd'hui, elle n'est plus synonyme d'arriération. Je remarque qu'il existe tout de même un vrai brassage des sociologies et des modes de vie : aujourd'hui, on peut être à la fois urbain, périurbain et campagnard. Les Français qui quittent les villes pour s'installer à la campagne conservent le plus souvent un mode de vie toujours urbain, sans relation directe avec la terre. Pour qualifier cette population, le sociologue Jean Viard préfère d'ailleurs employer le terme d'« extra-urbains » plutôt que celui de « néo-ruraux », qui nous ramène trop, selon lui, aux communautés des années 1970. En fait, nous vivons dans une société du mouvement, avec une explosion des temps de vie et des mobilités. Résultat : les ponts entre ville et campagne sont de plus en plus nombreux et celui ou celle qui naît en ville ne finit plus forcément sa vie dans cette ville. »

*Association nationale fondée en 1998 qui poursuit une triple mission : conseiller les citadins qui souhaitent s'installer à la campagne, accompagner les territoires ruraux qui accueillent de nouvelles populations et travailler avec les pouvoirs publics sur les enjeux que révèle cette nouvelle forme de migration.



l'espace, voir ses enfants courir, heureux et crottés, les joues roses et le regard vif dans l'air frais d'un matin d'automne, échapper au bruit des villes, aux transports en commun bondés, aux bouchons, à la pollution : qui n'aurait pas un jour donné cher pour y arriver ?

Partir ou retourner à la campagne, devenir le plus autonome possible, n'est ni une fuite ni même un refuge, c'est avant tout décider de changer de rythme, de modifier ses priorités, de donner un sens différent à sa vie. 🌸 V.D.

à lire

Guide pratique

À la fois guide pratique et ouvrage de réflexion, ce livre est une véritable mine d'informations sur le milieu rural. Que vous habitiez déjà à la campagne ou que vous souhaitiez vous y installer, il vous permettra de vous poser les bonnes questions et vous donnera tous les outils pour y répondre en fonction de vos options personnelles. Connaissance de l'univers rural, choix de l'habitat et de la maison, relations avec les structures locales et le voisinage, alternatives écologiques, législation, travail, déplacements, jardin, animaux, nature... De très nombreux thèmes sont abordés ici, qui vous permettront de faire les bons choix et de profiter pleinement de la vie à la campagne. Fruit d'une expérience professionnelle mais également personnelle, cet ouvrage fourmille en outre de bonnes adresses, de références bibliographiques et de sites Internet, qui vous permettront d'aller toujours plus loin dans vos recherches.

« *Vivre à la campagne : Guide pratique* » de Bernard Farinelli, Editions Rustica, 319 pages.



• Loin du monde

À l'intention de tous ceux qui rêvent de s'installer un jour à la campagne, un guide plein de charme et bourré de conseils sur toutes les facettes de ce nouvel art de vivre à la fois proche de la nature et autosuffisant.

« *Petit manuel à l'usage de ceux qui vivent retirés du monde* » de Gill Bridgewater et Alan Bridgewater, Larousse, 240 pages.



Vivre au vert permet aussi de se reconnecter à ses joies d'enfant.

Les villes se mettent au vert



JARDINS PARTAGÉS, AGRICULTURE URBAINE, VÉGÉTALISATION, ARCHITECTURE ÉCOLOGIQUE... LA CAMPAGNE S'INVITE DE PLUS EN PLUS EN VILLE, ET C'EST TANT MIEUX. MANQUE D'ESPACE, RARETÉ DES RESSOURCES, PROTECTION DE NOTRE ENVIRONNEMENT, LES MOTIVATIONS SONT NOMBREUSES POUR METTRE NOS VILLES AU VERT.

Les zones urbaines couvrent aujourd'hui environ 8% du territoire de la France métropolitaine. Un humain sur deux vit aujourd'hui en ville. Et tout porte à croire que cette proportion ne fera que croître dans les décennies à venir, pour nous amener d'ici 2050 à une planète peuplée de 9 milliards d'individus dont près de 70% résideront en zone urbaine.

PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ

Or si l'étalement urbain et la pression des villes sur les écosystèmes ont un impact très important sur la détérioration des habitats, les villes peuvent également jouer un rôle positif dans la préservation de la biodiversité. A condition bien-sûr de penser l'urbanisation en conséquence, et de chercher à intégrer la composante

«biodiversité» dans tous les projets de construction et d'aménagement du territoire.

ÉVITER LA FUITE VERS LA CAMPAGNE

Jusqu'à récemment, nos villes se sont urbanisées à l'excès avec comme éléments communs, béton et bitume. Les citadins trouvent pour beaucoup refuge dans les

Expert

JEAN-MARC UHRY PRÉSIDENT DE L'ALE VICE-PRÉSIDENT DE LA MÉTRO À ENVIRONNEMENT ET AU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Pour la végétalisation des bâtiments

« Dans nos villes où prédominent le bitume, avec les rues et les parkings, le béton utilisé trop largement dans la construction, la diminution progressive des espaces végétaux au fur et à mesure de l'extension urbaine, on constate un écart de température de 1,5 à 2°C par rapport à la campagne voisine, auquel s'ajoute, au fil des années, l'augmentation de la température due au réchauffement climatique. La végétalisation des bâtiments sous forme de toitures végétalisées ou de toitures terrasses-jardins se développe dans nos zones urbaines et est très souvent intégrée dans les nouveaux plans locaux d'urbanisme (PLU). Cette nouvelle technique, si elle se répand, pourrait permettre de baisser la température ambiante ; elle est en effet un excellent isolant thermique, notamment l'été. Elle évite ou réduit considérablement les besoins de climatisation ; elle joue aussi ce rôle en hiver puisque le substrat, socle des végétaux, améliore l'isolation. La végétalisation est une mesure qui joue donc un rôle dans la lutte contre le réchauffement climatique par des économies sensibles d'énergie. Elle a aussi d'autres avantages : isolation acoustique, régulation des eaux de pluie qui permet d'éviter la saturation des stations de traitement des eaux usées, lutte contre la pollution atmosphérique en captant les poussières et particules fines. La végétalisation des bâtiments présente un intérêt indéniable et doit être encouragée. Couplée à la création nécessaire d'autres espaces verts, elle permet également de donner à nos villes une image esthétique dont elles ont besoin. »



villages voisins plus proches de la nature. Cette fuite n'est pas sans conséquences sur l'environnement et la qualité de vie (pollution liée au transport « domicile/travail », fatigue, perte de temps). Il ne paraît pourtant pas aberrant d'imaginer aujourd'hui nos villes de manière différente, pour retrouver un peu de nature et en faire un lieu plus respirable et plus agréable, où il peut faire bon vivre...

La première tendance pour rendre nos espaces urbanisés plus agréables a été de mettre un peu plus de moyens dans l'entretien des parcs et leur « fleurissement ». Aujourd'hui, on développe cependant des concepts plus originaux où on laisse la nature reprendre ses droits sans trop artificialiser le site.

RÉAPPRENDRE LA NATURE EN VILLE

Réapprendre au public que la nature en ville peut avoir d'autres visages qu'un rond-point décoré de fleurs ornementales importées, que les toits peuvent être végétalisés et qu'un site n'est pas forcément « sale » quand la nature s'y développe en apparence de manière anarchique, voici qui prend du temps.

Il semble désormais crucial d'inciter nos villes à développer dans chaque aménagement de trottoirs, ronds-points, parkings, réfection de toitures, une place pour la nature. Rennes et son agglomération ont par exemple entamé depuis 1997 une politique volontariste de réduction de l'utilisation des pesticides et principalement des désherbants dans le traitement des surfaces urbaines. Une nouvelle façon de penser l'espace commence donc à se dessiner. Les communes mènent aussi avec les associations de nombreuses actions de sensibilisation envers les particuliers, notamment l'action « *Embellissons nos murs* » qui invite les habitants à végétaliser leurs murs. Il appartient donc à chacun, particulier possédant un peu de terrain, élu, artisan et industriel de zones d'activités, de réfléchir à une conception plus harmonieuse et écologique des espaces verts en ville. L'idéal serait non pas de vouloir adapter la nature à la ville, mais plutôt que l'urbanisation s'adapte à la nature et qu'elle lui laisse quelques zones de liberté.

LE SAVIEZ-VOUS ?

A Paris, le Centre Commercial Beaugrenelle s'est doté d'un toit de 7000 m² entièrement végétalisé. A Milan, l'une des villes les plus polluées d'Europe, ce sont deux tours végétales qui modifient le paysage urbain.



LE BOOM DES « VILLES VERTES »

Les « villes vertes » sont des villes exemplaires et éco responsables, des modèles de la ville idéale de demain, plus respectueuse de l'environnement. Elles ont toutes des indices de satisfaction supérieurs à la moyenne : il y fait généralement bon vivre. Les principes du développement durable guident les plans de développement de ces municipalités. Les grandes villes du monde entier se doivent de montrer l'exemple, en matière de lutte contre le réchauffement climatique. Elles constituent l'intermédiaire idéal entre les initiatives locales et les Etats.

Parmi les villes pionnières en la matière, et les plus souvent citées dans les classements, des villes provenant des pays nordiques. L'Islande est sans doute l'un des pays les plus verts au monde, et sa capitale, Reykjavik, ne fait pas exception. Elle a d'ailleurs pour ambition de devenir la ville la plus propre d'Europe.





Pour ce faire, elle parvient grâce à des énergies plus propres, géothermie et hydroélectricité entre autres, à produire la totalité de l'énergie dont a besoin la capitale ; et le fameux vélo est le chouchou de ses habitants.

Voici quelques-uns des enjeux des « villes vertes » :

> **Qualité de vie**

La qualité de vie est devenue une priorité dans toutes les grandes villes. Augmenter et préserver les espaces verts véritables poumons de la nature de la ville est une des actions concrètes, mais les initiatives se multiplient et pour beaucoup d'entre elles sont des réussites.

> **Hydroponie**

La culture hhydroponique (du latin « *Hydro* » et « *Ponos* » travail) est une technique qui permet de faire pousser des fruit et des légumes hors sol. A Montréal, par exemple, existe une serre d'environ 3000 m² qui se trouve sur un toit utilise cette technique. La culture se fait sans OGM et sans pesticide en utilisant l'eau de pluie. La terre est remplacée par un substrat.

> **Vélo**

Que ce soit à Paris, Toulouse et dans quantité de grandes agglomérations, le déplacement en vélo est favorisé avec des systèmes de location de vélo simplifié et la promotion de pistes ou couloirs cy-

clables. Copenhague vient de créer des couloirs « cyclisme social » qui sont des pistes cyclables élargies avec que les utilisateurs puissent discuter tout en les empruntant. Le vélo devient une priorité dans un contexte où il est culturellement implanté.

> **Ecoquartiers**

Les écoquartiers se multiplient. C'est une démarche urbaine ambitieuse dont la volonté est d'avoir des quartiers ayant des caractéristiques écologiques et s'inscrivant dans une démarche de quartiers durables. L'idée simple est de pouvoir satisfaire aux besoins de la génération actuelle sans mettre à mal les générations futures.

> **La végétalisation**

Le développement de la végétalisation des espaces urbains peut se faire sur des supports variés. Les premières cibles peuvent être les espaces publics et les espaces collectifs privatifs (et plus particulièrement les cœurs d'îlots). La propor-

DU MIEL URBAIN

En partenariat avec l'Union nationale d'apiculture française, plusieurs villes de France, dont Besançon, encouragent l'implantation de ruches en milieu urbain afin de sensibiliser les citadins au rôle majeur de l'abeille comme sentinelle de l'environnement. L'implantation de ces ruches en ville permet de favoriser la biodiversité par le biais de la pollinisation. Paradoxalement, les abeilles vivent aujourd'hui mieux en ville que dans les campagnes en raison de l'absence de traitements phytosanitaires agricoles, d'une température légèrement supérieure et de floraisons plus régulières. Le miel récolté est vendu souvent sous l'appellation de « miel urbain » et la récolte donne lieu à une fête permettant aux habitants de découvrir la formidable vie des abeilles et les vertus infinies du miel.

tion d'espaces verts, d'espaces non minéralisés et de végétaux, doit y devenir un critère essentiel de choix d'urbanisation et de réhabilitation. La deuxième cible, et non des moindres, consiste en la proportion de végétalisation à intégrer au sein du bâti au niveau des toitures et des façades. Enfin, la troisième des cibles concerne les espaces de transition : murs aveugles, murs de clôture, délaissés routiers... Techniquement, toutes les plantes peuvent pousser sur les toits. Cependant, il existe dif-

férents types de végétalisation (extensive, semi-extensive, intensive) en fonction des contraintes techniques, paysagères et économiques présentant des intérêts différents pour la biodiversité.

> **Biodiversité**

Des espaces comme Central Park à New York montrent qu'une certaine biodiversité est possible en centre urbain. Néanmoins toutes les villes n'ont pas la possibilité d'ouvrir de si grands es-

Expert **YOANN SPORTOUCH** JOURNALISTE À LUMIÈRES DE LA VILLE

Les jardins partagés

« Aujourd'hui, la forme la plus répandue d'agriculture urbaine reste les jardins partagés. Plus qu'un simple moyen de cultiver son jardin en ville, le jardin est pédagogique, créateur de lien social et animateur de quartier. Il existe un réseau national des jardins partagés depuis 1997, le « Jardin dans tous ses états ». C'est un collectif d'une dizaine de structures régionales, associatives et coopératives. Cette forme de projet social n'est pas sans rappeler les jardins ouvriers du XIX^e siècle ou jardins partagés que l'on pouvait retrouver dans les cités jardins imaginées par Ebenezer Howard. Le projet global était à l'époque d'imaginer au-delà de la forme urbaine spécifique des logements, un véritable modèle social basé sur une certaine forme d'autosuffisance alimentaire, de solidarité et le partage. »



paces et de les dédier uniquement à la nature... Cependant, la plupart d'entre elles, construites autour de fleuves et de rivières qui sont autant de lieux de passage pour de nombreux oiseaux, peuvent mettre en avant des îles, ripisylves (végétation colonisant les berges) et bras morts (anciens méandres de rivière). L'eau en ville peut également être présente sous forme d'étangs, mares et pourquoipas marais. Des jardins ouvriers et aujourd'hui jardins partagés sont également des lieux propices à la découverte de la nature et attirent une faune et une flore diversifiées. Les parcs et jardins publics peuvent également jouer un rôle en matière de biodiversité s'ils possèdent différents espaces proposant de multiples essences d'arbres d'âges variés.



> Les jardins partagés

Certaines villes mettent à disposition des terrains pour que des jardins soient créés et gérés par des groupes de volontaires. Ces espaces verts permettent de tisser du lien social et d'apporter une touche ludique à l'entretien d'un jardin. Ils peuvent en effet être la source de cours ou d'ateliers pédagogiques pour la ville. Les jardins potagers partagés fleurissent partout en France !

Une étude menée par l'Observatoire des villes vertes en collaboration avec les entreprises du paysage et *Hortis* annonce que 4 villes sur 5 verront éclore des jardins partagés en 2016. Parmi ces villes, la moitié envisage de créer une application mobile dédiée au jardin partagé pour faciliter leur accès aux habitants et les informer sur ceux-ci. En plus des applications, des bornes interactives pourront venir compléter la demande d'informations et proposer des fonctions éducatives et interactives. D'un point de vue pratique, les technologies connectées viendront aussi aider à l'entretien du jardin : arrosage connecté, suivi des plantations, etc. afin de gérer les ressources de manière écologique et d'assurer à la ville de ne pas gaspiller d'argent.

VERS UNE AGRICULTURE URBAINE

L'agriculture urbaine est une forme émergente ou réémergente de pratiques agricoles effectuées en ville. En parcelles partagées ou en jardins individuels et/ou collectifs, et parfois sur des terrasses ou toitures, elle permet différentes productions d'intérêt économique local (légumes, fruits, champignons, œufs, animaux...) sur des territoires urbains ou péri-urbains. C'est l'une des solutions proposées et recommandées par l'ONU et la FAO pour faire face aux besoins de sécurité alimentaire, aux défis de l'urbanisation et de la périurbanisation, notamment dans les villes des pays dits pauvres. En effet, selon la FAO, l'agriculture urbaine et périurbaine est déjà utilisée par environ 700 millions de citoyens (une personne sur quatre environ dans le monde), et si la tendance se poursuit, en 2030, la presque totalité de la croissance de la population se fera dans les villes des pays émergents et environ 60 % des habitants de ces pays seront des urbains.

Par exemple, les *Jardins du Ruisseau* dans le XVIII^e arrondissement à Paris est un espace avec un poulailler, des ruches et beaucoup de fleurs et de plantes. Une vraie réussite que cet ancien quai de gare qui sert aux adhérents à cultiver leurs légumes ou à se reposer dans un coin tranquille de Paris. A Lille, on peut voir des vaches ou des poneys brouter la pelouse des jardins de la Citadelle et certaines façades de la ville sont recouvertes de vignes, non pour faire joli, mais surtout pour permettre aux Lillois de produire du raisin.

Une tendance que l'on voit dans de nombreuses villes du monde, notamment aux Etats-Unis comme à New-York où les habitants font leur compost à ciel ouvert ou à Détroit, qui compte 1 300 jardins cultivés par 16 000 résidents. L'agriculture urbaine est donc devenue un antidote contre la désindustrialisation. On ne s'en plaindra pas ! 🌻



V.D.

BIO ATTITUDE

Ces « jeunes pousses » qui révolutionnent la bio

LA FRANCE REGORGE DE CRÉATEURS D'ENTREPRISES QUI CULTIVENT LA « BIO ATTITUDE » ET QUI OFFRENT AUX PARTICULIERS DE NOUVEAUX PRODUITS OU SERVICES VRAIMENT INNOVANTS ET DANS LA TENDANCE ACTUELLE. COUP DE PROJECTEUR SUR CES « JEUNES POUSSES » QUI PORTENT SI BIEN LEUR NOM ET QUI MISENT SUR LE BIO.



La bio est à la mode et tout prouve sa montée en puissance sur le territoire français. Non seulement, c'est bon signe pour la planète, mais en plus, c'est excellent pour l'économie française qui trouve-là de nouveaux moyens de montrer sa créativité. Chaque jour, de nouvelles entreprises se créent sur le créneau de plus en plus large du bio, même si l'alimentaire et la cosmétique sont toujours loin devant. *Vivre Nature* vous présente quelques-unes des start-ups ou « jeunes pousses » qui font actuellement parler d'elles sur le marché et qui ont trouvé de nouveaux moyens de promouvoir et de développer les produits et services biologiques dans notre pays. Un « cocorico » s'impose devant une telle capacité d'innovation « made in France » !

VRAC'N ROLL *Vos produits bio en vrac (ou pas) à domicile !*

Après une formation d'ingénieur designer et sept années de conseil en éco-conception, Sarah Benosman a co-fondé *Vrac'n Roll* en avril 2016 avec trois investisseurs privés.

Son ambition est d'améliorer votre quotidien avec des produits et services éco-innovants. Avec *Vrac'n Roll*, Sarah espère lever tous les freins à la consumma-

tion bio et vrac. Elle recherche toutes les solutions pour rendre l'achat de produits bio et vrac simple et pratique, de l'achat à la cuisine. Elle consulte en permanence ses clients pour faire évoluer les contenants et les services de *Vrac'n Roll* en fonction de leurs attentes et des valeurs de son entreprise : qualité des produits, gain de temps, conservation et utilisation des aliments, hygiène, économies, réduction d'empreinte environnementale.



UN CONCEPT SUPER PRATIQUE

Vrac'n Roll est une épicerie bio en ligne qui vous permettra de consommer de bons produits, de façon pratique et écologique. L'entreprise propose pour l'instant 140 aliments longue conservation différents : thés, cafés, céréales, pâtes, riz & co, fruits secs et apéro, lentilles, pois, sucres, farines, épices, condiments et confiserie. Soucieux d'améliorer la qualité de vie des citoyens actifs, *Vrac'n Roll* vous livre à vélo et à domicile jusqu'à 21h (à Lyon pour commencer).

A chaque livraison, le livreur peut récupérer les bocaux vides de vos commandes précédentes, puis *Vrac'n Roll* vous crédite leur valeur à utiliser pour vos prochaines courses. En résumé, les clients du site font sans effort du bien à leur corps en consommant des aliments issus de l'agriculture biologique, à leur portefeuille (le vrac étant 5 à 30% moins cher qu'un produit équivalent emballé), et à la planète en supprimant les emballages au profit de jolis bocaux en verre réutilisables. Et bien entendu, pour ceux qui ont déjà leurs propres bocaux, l'option d'achat en sachets reste disponible. A noter que les Lyonnais et Villeurbannais sont les premiers à profiter de ce nouveau service depuis le 16 juillet 2016

Pour en savoir plus :
Achetez vos aliments bio préférés en ligne, en vrac et dans des bocaux consignés sur www.vracnroll.com.
Contact : sarah@vracnroll.com



*Sarah Benosman,
la dynamique créatrice
de Vrac'n Roll.*



ORIGIN

La boisson bio

« made in Grenoble »

La start-up grenobloise *Origin*, fondée par deux jeunes diplômés d'école de commerce et incubée à Grenoble Ecole de Management, a lancé l'année dernière la première marque française de boissons naturelles exclusivement composées de plantes.

Ce positionnement innovant s'inscrit dans une volonté de proposer une boisson saine et gourmande, plus diététique que les jus de fruits industriels et sodas traditionnels.

DES PLANTES 100% NATURELLES

C'est en constatant que les jus de fruits industriels étaient tout aussi chimiques et sucrés que les sodas, que deux jeunes Grenoblois ont eu l'idée de concevoir des jus entièrement à base de plantes. Ils créent alors la toute première marque française spécialisée dans les boissons naturelles aux plantes : *Origin*. En s'attaquant au marché des boissons bio, les fondateurs de la start-up, **Mewan Melguen** et **Sébastien Napol**, souhaitent offrir des produits sains et gourmands aux consommateurs. Les deux créateurs se sont rencontrés lors d'un événement culinaire organisé à Grenoble, où Mewan faisait déguster ses boissons artisanales.

Naturelles et biologiques, les boissons *Origin* offrent une nouvelle façon de consommer quatre plantes surprenantes mais savoureuses : l'hibiscus, la rhu-

barbe, la canne et le thé vert à la menthe. Ces nouveautés s'inscrivent dans un désir de partager des valeurs de bien-être en mettant les bienfaits de la nature au cœur de notre alimentation.

Les deux entrepreneurs, diplômés d'école de commerce, développent leur marque au sein de l'incubateur de Grenoble école de Management depuis plusieurs mois. Ils sont soutenus et aidés par le « Réseau Entreprendre Isère », un réseau de chefs d'entreprises qui accompagnent les nouveaux entrepreneurs.

Pour en savoir plus : www.origin.bio

QUINTESENS

A chacun son assaisonnement bio !

Sébastien Loctin et Christophe Basile sont les deux dynamiques créateurs de la marque d'huiles bio et d'une nouvelle gamme d'assaisonnements « *Quintesens* ».

Parce que l'alimentation conditionne notre santé, notre bien-être, notre humeur et... notre planète, il est capital d'y apporter une attention toute particulière. Face aux dérives de l'industrie alimentaire, à l'inertie politique, à la « malbouffe » et



aux modes de productions intensifs & irresponsables, *Quintesens* se veut un modèle alternatif de consommation.

DES HUILES AUX...

« ASSAISONNETTES »

Soucieux de la santé de leurs enfants et conscients de l'importance des corps gras dans l'alimentation, Sébastien et Christophe partent à la recherche d'une huile bio adaptée aux jeunes enfants... en vain ! Ils se renseignent alors, sélectionnent les meilleures huiles (les plus riches en nutriments, les plus savou-

reuses, les plus stables à chaud et toujours en bio, évidemment !). Ils réfléchissent au meilleur as-



En 2016 *Quintesens* innove encore et crée avec l'aide de Valérie Cupillard, autrice et créatrice culinaire Bio, « *Les Assaisonnements* ».



semblage possible, espérant enfin créer, pour leurs petits, l'huile idéale pour leur développement moteur et cérébral. Mais malgré leur expertise et leur bonne volonté, ils restent frustrés, continuant à se demander si le résultat de leur mélange est bien le mieux adapté.

Ils se décident alors à interroger un ami nutritionniste qui leur confirme que malgré la qualité de leur mélange, il n'est « pas possible de concevoir une huile parfaite pour les enfants si l'on ne connaît pas au préalable les besoins nutritionnels spécifiques de tous petits ». Tellement évident ! L'idée de *Quintesens* est née... Stupéfaits par le bon sens de ce constat, Sébastien et Christophe, mandatent alors l'Institut National des Corps Gras, pour qu'il détermine les besoins nutritionnels des jeunes enfants. Puis, ils décident d'étendre cette approche aux populations les plus « sensibles » : les femmes enceintes, puis naturellement les seniors. En collaboration avec l'ITERG et une agence conseil en nutrition, les deux papas conçoivent en 2011 la toute première gamme d'huiles nutritionnelles ciblées.

Depuis le succès rencontré par leurs huiles, ils ont également lancé les assaisonnements, beaucoup plus que de simples vinaigrettes ! Avec l'aide de **Valérie Cupillard**, créatrice culinaire Bio, ils ont ainsi conçu en 2016 les premiers assaisonnements gourmands, riches en nutriments, et garantis sans aucun additif. Un vrai défi technique et culinaire ! *Quintesens* est donc la première gamme qui utilise 100% d'ingrédients bruts et bio du marché. Elaborées à partir d'un mélange d'huiles bio, ces « assaisonnements » sont toutes naturellement riches en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E avec des ingrédients reconnus pour leurs vertus (ail, curcuma, gingembre, thym, citron...). Ces produits sont déjà disponibles chez *Biocoop*, *La Vie Claire*, *Bio C'Bon*, *Naturalia*, *Naturel*, *L'Eau Vive*, *Marcel & Fils*, dans environ 50 magasins bio indépendants et quelques sites de e-commerce (<http://www.greenweez.com/quintesens-m12222>).

Pour en savoir plus :
www.quintesens-bio.com
Contact : contact@biofuture.fr

VEGGIE POWER BOX

Des plats minceur pour flexitariens

Comment manger plus sain et plus green, perdre du poids et avoir la pêche ? Eva et Aurelia ont trouvé la réponse et lancé le site www.veggiepowerbox.fr, des box bio, détox et minceur !



Eva & Aurelia

Les deux créatrices ont associé leurs expériences pour travailler des recettes, en y mettant un peu d'imagination, beaucoup de science et toujours du cœur. Ce qui les réunit : l'amour de la Nature et des bons petits plats, et un intérêt enthousiaste pour l'alimentation végétale et ses effets sur notre forme. « *Veggie Power Box*, c'est artisanal, car on cuisine comme à la maison des produits frais. Mais on cuisine aussi comme des pros, avec des

fournisseurs triés sur le volet et le soin de constituer des assiettes équilibrées vitales », explique Eva.

SE RÉGALER ET PERDRE DU POIDS

Veggie Power Box propose donc de faciliter la vie des personnes qui veulent manger « healthy » ou perdre du poids grâce à la préparation et livraison quotidienne de box de jus detox et de plats minceurs survitaminés, flexitariens et savoureux ; et d'éduquer à la cuisine végétarienne en montrant la variété des offres végétales et en partageant des recettes saines, des astuces nutrition et des conseils forme. Frais, authentique, naturel, artisanal, pratique, healthy... autant de qualificatifs pour désigner la *Veggie Power Box* à tester de toute urgence pour se régaler chez soi.

Pour en savoir plus :
www.veggiepowerbox.fr

On ne peut que saluer ces quatre initiatives 100% françaises émanant de jeunes créateurs qui veulent nous faire du bien en protégeant la planète et notre santé. La meilleure façon de le remercier, c'est de commander leurs produits ou de faire appel à leurs services ! A bon entendeur... 🌱

V.L.



Le choix d'une maison « bio »



LA « MAISON 100% BIO » EXISTE, À CONDITION DE LA CONSTRUIRE. SUR UNE MAISON PLUS ANCIENNE, UN DIAGNOSTIC EST À ÉTABLIR AVANT D'ENVISAGER UNE BIORESTAURATION, À COMMENCER PAR L'ISOLATION. REGARDONS TOUT CELA DE PLUS PRÈS.

La construction écologique s'inscrit aussi dans une perspective à long terme, de construction durable, pour le confort et le bien être de ses habitants.

RÉFLÉCHIR À SON ESPACE DE VIE

Une personne passe plus de 90 % de sa journée dans un espace couvert. La

toxicité, bien réelle, des matériaux de construction et des équipements courants n'est donc pas à négliger ! Pour vivre dans une maison bio, il faut d'abord identifier les pollutions dans nos foyers, pour supprimer ou du moins atténuer les

LE CONCEPT DE MAISON SAIN

C'est une maison construite sainement, donc dans des matériaux sans nocivité connue, et souvent après une étude géobiologique. Parfois, la démarche est poussée jusqu'à obtenir une maison à risques allergiques minimum, dans ce cas, non seulement les matériaux ne sont pas nocifs mais en plus ils ne provoquent pas d'allergie connue. Le concept de maison saine a pris son essor dans les années 1980 avec les premiers scandales sanitaires de grande ampleur.

VOUS AVEZ DIT « BIOTIQUE » ?

La bio-construction ou construction biotique tient compte de données en rapport avec la géobiologie, et souvent aussi le feng-shui. On ne construit pas sur n'importe quel terrain : pas de construction sur cavités souterraines, ni sur un ancien cimetière (quelles que soient les religions des personnes enterrées), ni sur une mine ou ancienne mine. On tient compte des problèmes des supposées ondes cosmo-telluriques et leur influence sur la santé des êtres humains. On n'utilise pas n'importe quels matériaux : les matériaux de construction doivent être écologiques.

effets des champs électromagnétiques, des composés organiques volatils, des éléments nocifs des abords de la maison et de son terrain..., puis mettre en œuvre tous les éléments d'une bioconstruction.

MAISON BIO, BIO-CONSTRUCTION & ÉCO-CONSTRUCTION

La maison, symbole de protection et de sécurité a toujours eu une influence sur la santé des habitants. Jusqu'à une époque récente, beaucoup d'occidentaux pensaient, que grâce aux technologies modernes nos habitations étaient saines. Nous constatons aujourd'hui que nous avons sous-estimé les conséquences des nouvelles techniques de construction, des matériaux utilisés et de l'impact du bâtiment sur l'environnement immédiat. Le concept de l'habitat sain et écologique traduit la vision d'une habitation qui, tout en préservant la santé des habitants, participe à la protection de l'environnement et à la gestion des ressources naturelles.

La bio-construction est une démarche complexe qui nécessite une approche globale de la relation Habitat Santé Environnement et suppose la participation et la collaboration étroites de nombreux acteurs. Mais ne l'oublions jamais : au centre du projet, il y a l'habitant, c'est-à-dire nous ! L'approche de la bio construction sera bien différente s'il s'agit d'un projet de construction individuelle, d'un bâtiment collectif ou tout simplement de l'amélioration d'une habitation existante.

Pour établir une vision globale d'un habitat respectueux du vivant, plusieurs angles d'approche sont nécessaires :

- la reconnaissance et l'analyse du terrain à construire,
- l'architecture de la maison adaptée au besoin du client,
- l'intégration de la forme à son environnement à l'aide des tracés régulateurs,
- l'utilisation de matériaux fournis par la nature et sans danger pour la santé, pouvant être mis en œuvre de façon artisana-

- nale avec des techniques modernes,
- l'utilisation efficace de toutes les ressources naturelles, des énergies renouvelables et durables,
- la gestion des déchets du chantier et de ceux engendrés par la vie au sein de l'habitation.

DES SPÉCIALISTES DE LA BIO-CONSTRUCTION

Que vous cherchiez à construire une maison 100% bio ou écologique, ou à restaurer dans des conditions saines une vieille demeure, plusieurs spécialistes peuvent vous aider par leurs conseils et leur grande connaissance de la bio-construction.

• L'architecte

Son but ultime est de créer des lieux de vie en accord avec la nature, selon les désirs exprimés ou non des candidats à la construction. Au delà de la réalisation des plans, l'architecte conçoit le bâtiment en étroite relation avec ses clients. De la conception à la réalisation, l'acte d'architecture doit prendre en compte une multitude de paramètres qui déterminent :

- le choix de l'implantation du bâtiment sur le terrain,
- l'impact de la construction sur l'environnement,
- la valorisation des économies d'énergie (recours aux énergies renouvelables, solaires, bois...),
- la gestion des ressources en eau et leur qualité (récupération des eaux pluviales),
- la « biocompatibilité » des matériaux de construction sur la santé des personnes.

Tout cela doit être accompagné d'une production architecturale réfléchie et de qualité, capable de se différencier des stéréotypes de l'architecture conventionnelle.

• Le géobiologue

Métier peu connu, le géobiologue s'intéresse aux phénomènes d'expression d'un lieu et à leurs relations avec le vivant. Il étudie les multiples paramètres de l'environnement, des aménagements et constructions pouvant avoir un impact sur la santé des êtres humains. Il intervient dans vos projets de construction ou dans vos bâtiments existants.



Projets de construction : reconnaissance, analyse du terrain, implantation du bâtiment, mise en rythme du bâtiment (en précisant les plans à l'aide des tracés régulateurs), conseils matériaux et installation électrique.

Bâtiments existants : mesure des champs électriques et magnétiques extérieurs et intérieurs, analyse du terrain et influence de la maison dans l'environnement, « calage » de la maison à l'aide des tracés, conseils amélioration installation électrique, implantation de la prise de terre.

Le géobiologue prépare son étude avec une approche technique et une approche sensible.

Approche technique : mesures de champs électriques et magnétiques, mesures de radio activité, mesures de bruit.

Approche sensible : reconnaissance et analyse du terrain avec lecture des différentes zones du terrain et choix la zone d'implantation du bâtiment (notion d'échanges électriques entre terre et ciel), mise en rythme des bâtiments avec les tracés régulateurs (outil employé à différentes époques par les bâtisseurs) qui donnent une étude plus approfondie du lieu et une adaptation des constructions aux caractéristiques du site.

La gestion de l'électricité (50 Hertz) est un préambule à toutes interventions, si elle n'est pas prise en compte, elle peut modifier le champ magnétique terrestre local et déstabiliser le lieu. Les études actuelles démontrent l'importance de l'influence des champs électriques et magnétiques sur la santé du vivant.

• Le plombier-chauffagiste

Le plombier-chauffagiste utilise différents matériaux pour la réalisation de ses installations (cuivre, fonte, acier, plastique, laiton...). Son rôle est d'informer et d'impulser des choix adaptés aux besoins et au budget des clients. Les installations qu'il réalise répondent à l'idée d'un développement durable car il utilise les énergies renouvelables (le soleil, le vent, le bois...). Il propose également des appareils pour économiser, filtrer et recycler l'eau. Le métier de plombier chauffagiste semble souvent ingrat et pourtant c'est un des métiers qui participent à la protection de la planète par



les économies d'énergie. Il est souvent le fournisseur de matériel électroménager. Dans la bio-construction, il réalise les installations solaires, il installe les chaudières et les ballons d'eau chaude. Le plombier-chauffagiste doit être parmi les précurseurs, pour développer les énergies propres et renouvelables. Ses conseils ont une incidence très importante sur le choix du type d'énergie choisie par son client pour chauffer la maison, fabriquer l'eau chaude, choisir le type d'appareils ménagers.

LES POINTS CLÉS D'UNE BIO-CONSTRUCTION

• L'implantation

Il est tout à fait normal de vouloir une belle vue pour sa maison, de préférence en hauteur. Mais il faut faire très attention à la prise au vent du bâtiment qui crée d'une par plus de déperditions du bâtiment et entraîne tous les composés organiques volatiles de la structure dans le bâtiment (attention aux traitements surtout dans les ossatures bois). On veut une belle vue mais attention à la vue de votre bâtiment par les autres (éviter l'architecture objet qui se pose comme un OVNI), il est impératif d'avoir un bâtiment qui s'intègre dans le paysage. Il est impératif de tenir compte de la course du soleil, des ombres projetées des arbres en été et d'autres éléments primordiaux pour que l'habitation soit bien intégrée. La capacité d'une maison à être autonome en énergie dépend donc entre



autre de son implantation : ensoleillement, prise aux vents, végétation, nature du sol sont des éléments déterminants en la matière.

• Le bio-climatisme

La démarche bioclimatique est avant tout une conception architecturale. Le but de l'Architecture Bioclimatique est d'optimiser les effets bénéfiques du soleil (climat) en captant la chaleur du soleil d'hiver, tout en se protégeant des effets négatifs (surchauffe en été, des vents en hiver). Bref, c'est à la fois l'utilisation du solaire actif (panneaux solaires, photovoltaïques) et passif, car la captation de l'énergie solaire dépend de la bonne implantation du bâtiment.



• Stratégie en hiver

- Capter l'énergie solaire.
- Stocker cette énergie dans le bâtiment.
- Conserver l'énergie stockée grâce à l'isolation.
- Distribuer la chaleur emmagasinée.

• Stratégie en été

- Se protéger du rayonnement solaire.
- Eliminer les surchauffes par une ventilation en journée.
- Refroidir le bâtiment par une sur-ventilation nocturne.

Bref, c'est une démarche qui tend à rendre le bâtiment plus autonome en ce qui concerne ses besoins en chauffage et éclairage.

• L'importance de l'isolation

En hiver, l'isolation empêche la chaleur intérieure produite par le système de chauffage de se dissiper vers l'extérieur à travers les murs (châssis), le sol, la toiture, les ponts thermiques et par le système de ventilation ; entraînant de coûteuses déperditions thermiques. En été, elle empêche la chaleur extérieure de pé-

nétrer à l'intérieur de votre bâtiment et de vous protéger des surchauffes estivales et de l'utilisation de climatiseurs.

Les motivations pour bien isoler sont nombreuses :

- Respect environnemental et préservation du pouvoir d'achat.
- Participation au développement durable (protéger notre environnement, limiter l'effet de serres et les émissions CO₂). Le coût en énergie d'un logement est à la fois pénalisant pour l'environnement et pour le porte-monnaie des occupants.

Il est donc impératif de rénover ou de construire une habitation en prévoyant une isolation thermique respirante et écologique optimale, une bonne ventilation, et ce dès la conception ou phase d'étude, tout en évitant d'avoir un habitat étanche à l'air. La maison est notre seconde peau il faut qu'elle respire ; le choix du vêtement (complexe isolant) est donc important.

Il est impératif de choisir des isolants écologiques et sains, sans risque pour les habitants et applicateurs, car les fibres naturelles contenues dans les isolants proviennent de plantes abondantes, renouvelables et récoltées annuellement, ou sont d'origine animale. Mais attention, « naturel » ne veut pas nécessairement dire sain, puisque de nombreux produits chimiques, fongicides et pesticides ont été utilisés pour faire pousser



ces plantes ou ont été ajoutés aux isolants dit « naturel ». Certains produits rendant les fibres moins inflammables sont dangereux pour la santé. Il est donc vivement conseillé de rester très vigilant dans le choix des matériaux étiquetés sous le terme écologique ou naturel !

• Le choix des matériaux

Bois, brique, chanvre, chaux, terre sont des matériaux très appréciés en bio-construction, car ils permettent de bâtir des maisons saines et écologiques. La maison en bois fait partie de ces bio-constructions de plus en plus demandées par le public.

Sachez que la construction d'une maison en bois présente un coût équivalent à celui d'une maison maçonnée. Cependant, le chantier est plus court et sans grande nuisance, l'isolation est sans égale entraînant une importante économie de chauffage et les aménagements ultérieurs sont possibles la rendant plus compétitive qu'une maison classique sur le moyen et le long termes.

Les constructions en bois sont unanimement reconnues pour leurs performances thermiques de haut niveau. Le bois « respire » et, en absorbant et en rejetant l'humidité naturellement, il contribue à la régulation hygrométrique de la maison. Les variations de température entre extérieur et intérieur sont ainsi modérées, procurant un réel bien-être aux habitants. Le bois est 12 fois plus isolant que le béton et 350 fois plus que l'acier ! Allié à la laine de bois (produit sain et recyclable) le confort intérieur et le respect de l'environnement sont, ici encore, privilégiés.

• Le choix du chauffage

Depuis quelques années de nombreux produits de chauffage utilisant les énergies renouvelables ont fait leur apparition. Il est important de savoir qu'on nomme « chauffage écologique » l'ensemble des appareils de chauffage qui vont puiser une source d'énergie qui ne va pas détériorer l'environnement. Font partie de ces sources d'énergie renouvelable : le soleil, l'air, l'eau, le vent, le sol (hors gaz et pétrole).

Aujourd'hui, il est essentiel de privilégier des foyers qui à la fois préservent notre santé mais également l'environnement en général. La maison bio en fait partie et ne coûte pas plus cher qu'une maison traditionnelle, grâce notamment aux aides publiques. Prenez le temps de vous renseigner avant de lancer votre chantier ! 🌻

P.S.

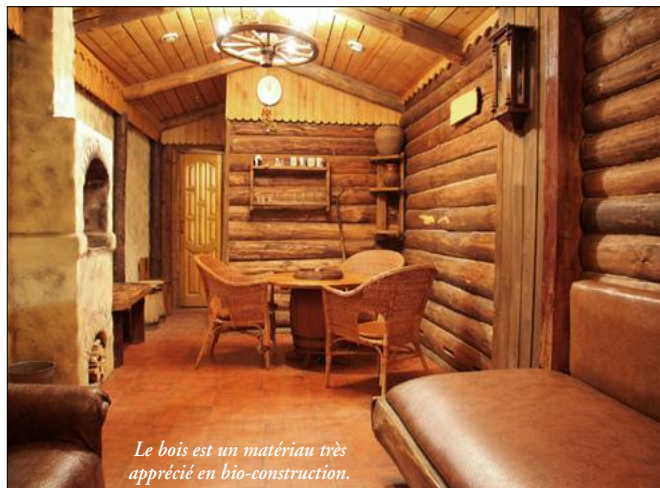
Pour en savoir plus & source :
www.bio-construction.com

à lire

• « Maisons bio » de
Julien Fouin, Editions
La Maison Rustique
chez Flammarion,
127 pages, 23 €.



• « Savoir tout faire :
Maisons bio » de
Anne Valéry, Editions
La Maison Rustique
chez Flammarion,
302 pages, 29,90 €.



*Le bois est un matériau très
apprécié en bio-construction.*

20 MÉDECINES

naturelles & complémentaires au quotidien

Acupuncture, auriculothérapie,
homéopathie, hypnose, sophrologie
pour ne citer que les plus pratiquées...
les médecines alternatives et
complémentaires, les fameuses MAC,
ont tout « naturellement » fait leur entrée
dans nos vies mais aussi à l'hôpital.
Un point s'impose.



LES MAC EN QUESTION

À la médecine dite allopathique, scientifiquement vérifiable, on oppose généralement les médecines « médecines alternatives et complémentaires », les MAC. Ces pratiques ne viennent pas tant en remplacement des médecines occidentales qu'en complément, en appui de celles-ci. En France, seules l'acupuncture et l'homéopathie sont reconnues comme « orientation médicale » mais elles ne sont toutefois pas des spécialités officielles.

RECOMMANDÉES EN EUROPE

En écho à une popularité grandissante des médecines complémentaires et alternatives déjà très utilisées dans tout le monde oriental, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et la commission européenne ont recommandé l'intégration de cours sur les MAC dans les facultés de médecine occidentales et internationales. De nombreux pays ont débuté cette intégration, notamment la France.

UTILISÉES MÊME À L'HÔPITAL

L'entrée des MAC à l'hôpital est assez conséquente dans notre pays depuis 2010. Ces médecines alternatives et complémentaires investissent tous les services, depuis la néonatalogie jusqu'aux soins palliatifs en passant par les services de gastroentérologie ou les consultations anti-tabac. Les résultats ne sont pas toujours vérifiables. Du coup, certains médecins sont encore sceptiques. Elles sont donc un complément aux soins et traitements traditionnels. Certaines sont plus utilisées que d'autres comme l'hypnose.

PLUS DE 300 THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Il existe plus de 300 MAC répertoriées. Certaines sont très courantes comme l'homéopathie ou l'ostéopathie, d'autres beaucoup moins. À vous de choisir celles qui vous correspondront le mieux en complément de la médecine traditionnelle pour traiter vos petits maux du quotidien. En voici déjà vingt autour d'une réflexion dite holistique, qui prend et traite l'individu dans sa globalité.

POUR ALLER PLUS LOIN

COMPRENDRE LES CLIVAGES

« Les médecines complémentaires :
Dépasser les clivages »
de Bertrand Graz,
PPUR, 142 p., 13,50 €.



1 L'homéopathie

L'homéopathie, du grec *homoios* (similaire) et *pathos* (souffrance), est un système de médecine alternative qui consiste à traiter les malades à l'aide d'agents hautement dilués qui détermineraient - utilisés seuls et à plus haute dose - une affection analogue à celle que l'on veut combattre. La théorie de l'homéopathie a été inventée par le médecin saxon **Samuel Hahnemann** (1755-1843) et publiée pour la première fois en 1796. Les trois grandes lois qui régissent l'homéopathie sont la similitude, la globalité et les dilutions. Plus un produit issu d'une plante est dilué, moins il contient de produit actif. Il n'en est pas moins efficace pour autant. Il s'avère même parfois plus puissant que le même produit plus concentré.



2 L'acupuncture

L'acupuncture (du latin *acus*, « aiguille » et de *pungere*, « piquer ») est une technique consistant en l'utilisation d'aiguilles réparties sur des points précis du corps dans le but de produire un effet positif sur l'organisme. Dans cette technique née en Asie de l'Est, on utilise de fines aiguilles pour stimuler des points précis du corps. Chacun de ces points correspond à une fonction ou une structure particulière de l'organisme.



3 La phytothérapie

La phytothérapie, médecine ancestrale, c'est l'art de se soigner par les plantes. Au fil des siècles, le catalogue des plantes et de leurs vertus s'est enrichi. C'est donc une alternative douce et naturelle devenant presque indispensable aux organismes pollués et fatigués des hommes et des femmes de ce début de troisième millénaire.

4 L'ostéopathie

L'ostéopathie est une méthode de soins exclusivement manuels, dont le but est de redonner la mobilité aux différentes structures composant un organisme vivant, pour lui permettre de rétablir l'équilibre de ses fonctions. Selon la définition officielle de cette profession « L'ostéopathie est une méthode de soins qui, par des actions manuelles douces sur le tissu ligamentaire, musculaire et nerveux ainsi



que sur les structures osseuses et viscérales, a pour but de susciter, équilibrer ou faciliter une réaction naturelle susceptible de faire cesser les troubles ostéo-articulaires, organiques ou fonctionnels constatés. »



5 La naturopathie

En naturopathie, on ne soigne pas seulement le (les) symptôme(s) de la maladie, on se penche également sur l'être humain dans son intégralité. Le naturopathe cherchera plus en profondeur le pourquoi du symptôme. De plus, il fournira à son client les outils nécessaires afin d'améliorer ou conserver sa santé. Le but du naturopathe est d'enseigner, d'encourager, de stimuler et de fortifier son client afin qu'il soit en mesure de se responsabiliser face à sa propre santé. Le naturopathe travaille aussi bien sur le physique que sur le mental de la personne, et agit plutôt à titre préventif que curatif, en amont de la maladie, pour permettre à chacun de garder un bon équilibre vital.



6 L'aromathérapie

L'aromathérapie est une pratique complémentaire de la phytothérapie, fondée sur des « huiles essentielles », des huiles végétales concentrées, destinées à rééquilibrer physiquement et psychologiquement l'individu. Ces huiles essentielles sont extraites de diverses plantes, des plus communes aux plus exotiques et aux plus rares. Plus de 150 d'entre elles ont été isolées et offrent, chacune, un parfum et des propriétés thérapeutiques différentes.

7 La chiropraxie

La chiropraxie ou chiropratique (du grec *kheir*, main et *praktikos*, mise en action) est une activité thérapeutique qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé

humaine, ainsi que le diagnostic, le traitement, et la prévention de ses déficiences en concentrant son intervention sur l'intégrité du système nerveux, en relation avec tous les autres systèmes du corps humain, sains ou malades, en portant une attention particulière à la colonne vertébrale.

8 La sophrologie

Étymologiquement, la sophrologie est « l'étude de la conscience en harmonie ». Il est question plus clairement de développer la conscience humaine. La sophrologie est une méthode d'étude et de développement de la conscience, la conscience étant ici la « connaissance immédiate que chacun possède de son existence, de ses actes et du monde extérieur ». En élargissant la perception par l'individu des éléments physiques et



psychologiques qui le définissent, le sophrologue favorise l'expression de tout son potentiel, permet d'harmoniser l'être avec son existence, d'épanouir sa personnalité dans sa globalité et de contrôler la régulation de son fonctionnement corporel et psychique. Il s'agit donc de développement personnel, d'un outil existentiel à but pédagogique, thérapeutique ou prophylactique.





9 La chromothérapie

Voici une méthode thérapeutique qui utilise des unités vibratoires de références appelées « couleurs ». La chromatothérapie lumineuse consiste à projeter des rayons lumineux colorés, obtenus par passage d'une lumière blanche à travers des filtres sélectionnant dans le visible des longueurs d'ondes précises, perçues à l'œil comme "des couleurs". La chromatothérapie moléculaire utilise les mêmes longueurs d'onde en provenance non pas de la lumière mais de la matière.

10 La lithothérapie

Qu'elles soient précieuses ou non, les pierres sont investies de pouvoir magique chez certains peuples et dans l'histoire. La tradition ésotérique est là pour nous le rappeler. Elles sont censées également posséder des vertus thérapeutiques, c'est la lithothérapie. **Hildegard de Bingen**, dès le Moyen Âge, rédigeait un traité de soin par les pierres. De nos jours, on leur attribue encore des symboles bien souvent liés à l'astrologie. D'où des soins et des massages aux pierres chaudes par exemple.



11 La microkinésithérapie

La microkinésithérapie est une technique de soins manuelle consistant à retrouver dans l'organisme d'un sujet les « traces » des événements non éliminés qui sont à l'origine des symptômes observés. Une stimulation de ces zones permet de déclencher les mécanismes auto-correcteurs capables de les éliminer. Son action consiste à effectuer manuellement des actes stimulant les mécanismes d'auto-correction afin d'éviter la dégradation des tissus et d'en rétablir la fonction.

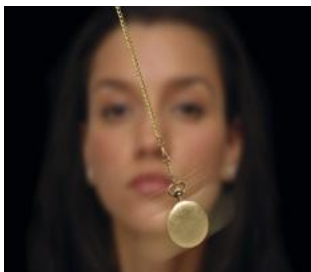


12 L'organothérapie

L'organothérapie consiste en l'administration au patient d'extraits d'organes tissulaires ou glandulaire d'animaux sains. Ces substances sont diluées et dynamisées, comme les autres remèdes homéopathiques. On considère qu'un organe utilisé en dilution interagit sur l'organe homologue pour en réguler le fonctionnement. On peut assimiler à cette méthode l'opothérapie qui consiste en l'administration de dilutions d'hormones pour réguler les fonctions d'une glande déficiente.

13 L'hypnose

Selon la définition officielle, c'est « un état temporaire d'attention modifiée dont la caractéristique est une suggestibilité accrue. »



L'hypnose est une sorte de sommeil artificiel, provoqué. Pourtant, le rythme cardiaque et la respiration d'un sujet hypnotisé sont beaucoup plus proches de ceux observés à l'état de veille que dans le sommeil naturel. En outre, certains réflexes corporels subsistent, alors qu'ils sont fortement estompés ou abolis dans le sommeil.

14 La programmation neuro-linguistique

La programmation neuro-linguistique (PNL) est, d'après ses inventeurs, une technique de psychothérapie comportementale. Comme telle, elle ne s'intéresse pas principalement aux causes psychologiques. Autrement dit, elle ne soigne pas. Elle s'intéresse plutôt à l'adéquation des interactions avec le réel. Elle a été mise au point dans les années 1970 à partir d'emprunts variés à la psychologie, la cybernétique, l'informatique, et la linguistique. Négocier, apprendre, former, communiquer, changer, choisir, diriger et se diriger, se connaître, autant de processus et d'apprentissages que chacun de nous peut améliorer grâce à la pratique de la PNL, une sorte de mode d'emploi du cerveau.

15 L'hydrothérapie du côlon

Également appelé irrigation colonique, l'hydrothérapie du côlon est un processus de nettoyage minutieux du côlon (gros intestin) par des bains d'eau douce, tiède et purifiée, sans adjonction de produits chimiques, ni médicaments. Le praticien effectue des bains successifs tout en exerçant des massages de l'abdomen pour détoxifier le microbiote.

16 La méditation

Le terme méditation (latin *meditatio*) désigne une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste en une attention portée sur un certain objet de pensée ou sur soi afin de réaliser son identité spirituelle. La méditation implique généralement que le pratiquant amène son attention de façon centripète sur un seul point de référence afin de lâcher prise et de s'alléger.



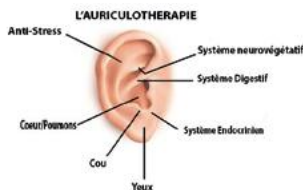
17 La radiesthésie

La radiesthésie permet de capter des informations qui sont en permanence disponibles et présentes, où que vous vous trouviez, d'établir des bilans de santé physique, énergétique, et psychique extrêmement précis, d'avoir accès à des informations qui restent totalement hors de portée des moyens traditionnels, et selon les cas, d'apporter les "corrections", ou de prendre les dispositions nécessaires au rétablissement de l'harmonie et de la santé.



18 L'auriculothérapie

L'auriculothérapie ou acupuncture auriculaire, est une pratique de médecine non-conventionnelle se voulant diagnostique et thérapeutique mise au point dans les années 1950, par le **Dr Paul Nogier**. Elle repose sur l'hypothèse qu'il existerait une correspondance entre l'oreille externe et les différents organes du corps, ou somatotopie. Il serait alors possible dans certains cas de soigner ces différents organes en piquant le pavillon de l'oreille à l'aide d'aiguilles stériles.



19 La réflexologie

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'autogénération du corps. Elle se pratique en exerçant une pression soutenue, avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles. Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques. La réflexologie n'est pas une technique de massage, elle s'apparente davantage au shiatsu ou à l'acupuncture. La réflexologie ne prétend pas guérir des maux spécifiques. Elle cherche plutôt à apporter un certain soulagement à toutes sortes d'affections : maux de tête ou de dos, syndrome prémenstruel, stress, troubles respiratoires, sclérose en plaques, effets indésirables de la chimiothérapie, etc.



20 Le shiatsu

Le shiatsu (littéralement « *pression des doigts* ») est une thérapie manuelle, énergétique et holistique originaire du Japon, distincte du massage. Comme l'acupuncture, le shiatsu est issu des connaissances de la médecine traditionnelle chinoise et notamment celles des méridiens. Il consiste en des pressions exercées à l'aide des mains (parfois les coudes ou les genoux) sur l'ensemble du corps. Traditionnellement, le shiatsu se pratique au sol sur un futon (des matelas japonais) mais il peut être effectué sur une table si besoin. ■ V.D.

VOTRE GUIDE ESTIVAL

Ce tout nouveau guide des remèdes naturels d'urgence pour l'été permet une automédication pour des symptômes et troubles bénins ou d'accompagner un



traitement classique après le diagnostic d'un médecin. Il met l'accent sur la prévention, mais propose des solutions multiples pour soulager la majorité des troubles de santé pouvant survenir l'été, en particulier pendant les vacances : fièvre et maladies tropicales, coup de chaleur, insolation, mal des transports, décalage horaire, traumatismes et maladies de peau (piqures d'insectes, morsures, blessures, ...), traumatismes par le sport (entorse, fracture, crampes, courbatures, ...), allergies respiratoires, troubles digestifs (intoxication alimentaire, indigestion, ivresse, ...), etc. Il fait appel à la phytothérapie (plantes), l'aromathérapie (huiles essentielles), la naturopathie (dont les conseils d'alimentation, d'hygiène de vie et des remèdes de grand-mère les plus efficaces), l'homéopathie, etc. Il propose aussi en fin d'ouvrage une pharmacie d'urgence à emporter en vacances.

« Guide pratique des médecines naturelles pour l'été » d'Alain Hy, 58 p., 6,99 € sur www.amazon.fr

Des plantes sous

La phytothérapie est une médecine qui utilise toutes les parties actives des plantes ayant des propriétés thérapeutiques. Toutes les formes sont permises pour soulager vos maux du quotidien.

QUELLES PLANTES ?

On utilise les plantes dans leur prime fraîcheur. Comme toute matière vivante, leurs éléments de base constituent des forces dynamiques interagissant avec les différents systèmes de l'organisme humain, eux-mêmes en continu processus de transformation. On doit aussi s'assurer de leur provenance et les choisir bio de préférence.

FRAÎCHES OU SÉCHÉES ?

Dans l'impossibilité de se procurer des plantes fraîches, on peut employer des plantes séchées. Le mieux est alors de s'approvisionner chez un bon herboriste, car pour garder leur efficacité, les plantes séchées nécessitent des soins attentifs.

EN SOLO OU EN CHŒUR ?

Bien que l'usage exclusif d'une plante médicinale donne des résultats tout à fait valables, les associations de plantes sont souvent plus intéressantes. On peut associer les plantes choisies dans des proportions égales, mais on peut aussi le faire dans des proportions qui varient selon l'intensité des différents symptômes ressentis.

EN USAGE INTERNE

En premier lieu, il sera question des infusions, des décoctions et des macérations.

BON À SAVOIR

La majorité des sachets prêts à l'emploi que l'on vend dans les grandes surfaces sont d'une efficacité toute relative, voire nulle, sans compter que leur provenance peut parfois s'avérer douteuse.

A noter que les boissons à base de plantes agissent généralement mieux sur un estomac vide. Souvent, on suggère de les boire par petites gorgées tout au long de la journée, mais il est également possible de répartir la dose quotidienne en 2 ou 3 prises. Dans certains cas, on prend tout simplement le remède au besoin (par exemple, on utilisera une plante calmante avant de se mettre au lit). Viendront ensuite les teintures-mères et les sirops.

→ Les infusions

C'est la méthode la plus simple et la plus courante : Verser 250 ml d'eau bouillante sur 1 cuillerée à café de la plante choisie. Laisser infuser de 3 à 5 minutes et filtrer. Boire chaud après avoir ajouté un peu de miel si on le désire.

→ Les décoctions

Il est parfois nécessaire de faire bouillir la plante pour en extraire ses principes actifs : Déposer 1 cuillerée à soupe de la plante choisie dans une casserole en acier inoxydable (éviter l'aluminium). Ajouter 500 ml d'eau, porter à ébullition. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes. Couvrir afin d'éviter l'évaporation. Filtrer et boire chaud.

→ Les macérations

Certains constituants sont tellement fragiles que même l'infusion risque de les altérer. Il faut alors laisser macérer la plante dans de l'eau froide ou tiède durant environ 10 heures. Généralement, on prépare la tisane la veille et on la laisse macérer toute la nuit.

→ Les teintures-mères

Les teintures-mères permettent une excellente conservation des propriétés médicinales

des plantes. Elles sont très concentrées et doivent être prises en petites doses. Elles se fabriquent toujours à partir d'une seule plante, mais il est ensuite possible de mélanger différentes teintures.

→ Les sirops

Les sirops sont idéaux pour traiter la toux surtout lorsqu'ils sont fabriqués avec du miel. Pour les préparer : Faire chauffer 250 ml d'infusion ou de décoction préalablement filtrée dans une casserole. Ajouter 500 ml de miel ou de sucre bio et remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laisser refroidir et embouteiller. Au réfrigérateur, cette préparation se conserve 6 mois.

→ Les autres préparations

On peut aujourd'hui trouver des solutions médicinales à base de plantes toutes prêtes en pharmacies, en parapharmacies, en magasins bio et en herboristeries, à usage interne ou externe. Elles existent sous formes de comprimés, de gélules, de granules, d'huiles essentielles, de liquides, de sirops, de pomades, etc. A vous de choisir la solution adaptée à vos envies et au traitement choisi. ■ V.D.



toutes les formes !

COMMENT PRÉPARER UNE TEINTURE-MÈRE ?

- ✓ Broyer finement la plante choisie dans un mélangeur électrique avec environ le double de son volume en alcool d'au moins 40 %. (La vodka convient très bien puisqu'elle contient peu d'additifs.)
- ✓ Verser la préparation dans un bocal en verre et fermer hermétiquement.
- ✓ Laisser macérer durant un mois à l'abri de la lumière en agitant vigoureusement le bocal tous les deux jours.
- ✓ Lorsque la période de macération est terminée, filtrer à travers une mousseline en pressant énergiquement le tout afin d'extraire le maximum de teinture.
- ✓ Verser la teinture dans des bouteilles de verre coloré. De préférence, on utilisera de petites bouteilles avec un bouchon de type compte-gouttes.
- ✓ Les teintures à l'alcool se conservent environ sept ans.
- ✓ Pour les utiliser, on peut déposer le nombre de gouttes voulu dans un peu d'eau (surtout si on boit ce mélange avant d'aller se coucher !) ou encore les mettre directement sous la langue pour obtenir un effet plus rapide.



INFOS +

■ LA BIBLE DES PLANTES

Voici une véritable bible des herboristes et des passionnés qui fait autorité depuis 1996, rééditée en 2017. Vous y trouverez 550 fiches illustrées, détaillées pour chaque plante, un guide pratique de soins et un catalogue des remèdes contre les affections courantes.



« *Larousse des plantes médicinales* »
d'Andrew Chevallier, Larousse, 336 p.,
29,95 €.

10 remèdes pour se soigner au naturel

Dans toutes les familles, on se transmet de mères en filles des recettes ancestrales de santé. Voici 10 remèdes et astuces de nos lectrices pour une santé au naturel tous les jours de l'année.

CLOTHILDE

(Vétérinaire, 35 ans, Rennes)



Bouton de fièvre : De l'argile

« Versez une demi-cuillère à soupe d'argile verte en poudre dans un récipient et ajoutez un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte homogène et épaisse. Appliquez la pâte sur le bouton de fièvre. Laissez reposer 30 minutes, avant de rincer soigneusement. »

ASTRID

(Coach sportif, 52 ans, Paris)



Cernes : Du bleuet

« J'ai souvent des cernes et des yeux gonflés par le manque de sommeil. Après une nuit trop courte, je fais bouillir une poignée de bleuets dans 0,25 litre d'eau pendant 10 minutes et je laisse refroidir. Je trempe des compresses stériles dans l'infusion et je les applique une dizaine de minutes sur chaque paupière. L'effet décongestionnant est très rapide. C'est même idéal avant une soirée. »

NATHALIE

(Boulangère, 49 ans, Strasbourg)



Brûlure : De l'aloë vera ou du miel

« On se brûle régulièrement dans mon métier. En général, immédiatement je mets du miel sur la plaie car son pouvoir cicatrisant est exceptionnel. A la maison, je me confectionne un gel maison à l'aloë vera. Je coupe une feuille d'aloë vera dans la longueur dont j'extrais le gel au couteau. Après avoir nettoyé la brûlure, j'applique le gel sur la zone et je renouvelle chaque jour jusqu'à complète guérison. »

CLÉMENTINE

(Étudiante, 22 ans, Nice)



Insomnie : De la laitue

« Je tiens cette astuce de ma grand-mère qui me l'a conseillée quand j'ai des insomnies en période d'examens. Il faut faire bouillir environ 75g à 100g de feuilles de laitue dans 1 litre d'eau pendant 30 minutes. On récupère l'eau de la préparation en la filtrant dans une passoire. Il faut boire un verre entre chaque repas et avant d'aller se coucher. »

ANNIE

(Retraîtée, 67 ans, Paris)



Ballonnements : Du cumin

« Moi, j'ai un remède imparable. Je fais bouillir environ 4 cuillères à café de graines de cumin dans une casserole d'eau chaude, et je les laisse infuser pendant 15 minutes. Puis je filtre à l'aide d'un chinois. Je bois le jus obtenu après les repas. »

ISABELLE

(Cadre, 41 ans, Marseille)



Détox : Du citron

« Chaque matin à jeun avant le petit déjeuner, je bois le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède. C'est excellent pour détoxifier le foie, c'est diurétique, et dans mon cas, ça me permet de stabiliser mon poids de forme. »



ANNICK

(Gestionnaire de clientèle, 33 ans, Strasbourg)



Rhume : Oignon et infusion

« Quand je suis enrhumée, je coupe un oignon en deux et je le laisse sur ma table de chevet à côté de mon lit toute la nuit pendant que je dors. Avant de me coucher, je me fais aussi une infusion de thym avec du jus de citron et une cuillère de miel. C'est très efficace. »

ÉLODIE

(Comptable, 29 ans, Orléans)



Fièvre : Achillée-millefeuille

« Ma grand-mère m'a toujours conseillé de boire une infusion d'achillée-millefeuille, qui permet de dilater les pores et d'augmenter la transpiration, ce qui fait baisser naturellement la fièvre. Je prends aussi un bain dans une eau à 37° afin de faire tomber ma température corporelle avant de me coucher. »

GENEVIÈVE

(Commerçante, 63 ans, Montpellier)



Dents blanches & bouche saine :

De l'huile de coco bio

« C'est un des principes de la médecine ayurvédique. Il faut d'une part se gargariser et se gratter la langue chaque matin à jeun pour éliminer les bactéries. Puis, faire un bain de bouche pendant 10 à 15 mn avec de l'huile de coco bio qui est idéale contre la mauvaise haleine et permet de conserver des dents bien blanches et une bouche saine. La cracher ensuite en évitant le lavabo pour que l'huile ne se fige pas dans les canalisations. »

CARINE

(Dirigeante d'entreprise, 38 ans, Lyon)



Diarrhées : Riz & carotte

« Je ne connais pas de meilleure recette contre la diarrhée. Epluchez et découpez une carotte en fines rondelles. Déposez les rondelles dans une casserole à feu doux et ajoutez quelques poignées de riz blanc (pour l'amidon). Laissez mijoter quelques minutes, jusqu'à avoir un mélange épais. Enfin, filtrez pour ne récupérer que le jus. Attendez que cela refroidisse et buvez ce mélange plusieurs fois par jour si nécessaire. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

À LIRE

DE MÈRE EN FILLE !

Migraines, insomnies, problèmes de peau, de cheveux... Face à tous les petits maux du quotidien, nul besoin de recourir systématiquement à des médicaments : il existe des solutions naturelles et économiques qui ont fait leurs preuves. Bain de bouche au clou de girofle contre les douleurs dentaires, cataplasme d'argile sur une entorse, eau de mélisse pour apaiser la nausée... Découvrez dans cet abécédaire aussi ludique que pratique plus de 100 recettes de remèdes hérités de nos grands-mères.



« Remèdes de nos grands-mères »
de Sophie Macheteau, Rustica éditions,
80 p., 9,95 €.

DR PHILIPPE SIOU

« Vivre en forme jusqu'à 120 ans »

À l'occasion de la sortie de son dernier livre sur la longévité, nos questions au célèbre médecin sur les nouveaux enjeux que pose l'allongement de notre espérance de vie.

Pourquoi cet essai sur « Les nouvelles frontières de la longévité » ?

Dr Philippe Siou : La médecine, nourrie par les progrès spectaculaires de la science depuis la fin du XIX^e siècle, ne cesse de repousser les limites de la longévité. Ainsi, au cours du siècle précédent, l'espérance de vie a doublé, passant de 40 à 80 ans en moyenne. Au cours de cette même période, la population mondiale a explosé. De 1,7 milliards en 1900, elle est passée à 6,1 milliards en 2000, pour atteindre plus de 7 milliards de nos jours. L'accélération de cette évolution au cours du XXI^e siècle va représenter un défi médical, démographique et écologique sans précédent pour l'ensemble des espèces vivantes, comme pour la planète. J'ai donc trouvé intéressant à travers cet essai de questionner les nouveaux enjeux que pose la longévité aujourd'hui.

Dans ce livre, vous écrivez que les gens « ne sont pas tous branchés sur la bonne heure en médecine ». Expliquez-nous.

Dr P.S. : C'est certain, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, on peut constater qu'il existe une information médicale considérable à la portée du grand public aujourd'hui, notamment grâce à des magazines de santé comme le vôtre, à des livres, mais aussi à du contenu



« Il est important de rappeler les avancées majeures qui ont été faites depuis 25-30 ans, faire œuvre de pédagogie et donner un éclairage positif sur les nouveaux enjeux de cette longévité d'ici 2100. »

(Dr Philippe Siou)

sur internet pas toujours fiable. Le problème, c'est que si l'information existe en plus grande quantité que par le passé, le discours pédagogique médical, reste quant à lui largement insuffisant. On est en plein paradoxe, d'un côté il y a des gens qui sont restés au stade de

l'information médicale des années 60 et qui ne sont pas au courant des dernières avancées, et de l'autre, beaucoup de gens pensent qu'on est déjà arrivé en 2100 sur le plan médical. J'ai donc souhaité faire le point sur les avancées majeures qui ont été faites depuis 25-30 ans, faire œuvre de pédagogie et donner un éclairage positif sur les nouveaux enjeux de cette longévité d'ici 2100.

Quelles sont les principales avancées médicales de ces 20-30 dernières années qui influent sur notre longévité ?

Dr P.S. : Le fait que nous vivions aujourd'hui beaucoup plus vieux que par le passé peut se voir sous trois angles, celui des découvertes médicales majeures en effet, celui des avancées en matière de dépistage et celui de nos comportements, en termes de prévention. Dans ces 20-30 dernières années, il y a eu bien entendu des découvertes majeures, je donnerais l'exemple qu'on a désormais vaincu l'hépatite C. Mais d'autres grandes avancées thérapeutiques ont eu lieu, notamment en matière de dépistage. On peut aujourd'hui prévenir et dépister de façon considérable de nombreuses maladies. Et l'on sait que quand elles sont dépistées précocement, la plupart ne sera pas mortelle.



Pouvez-vous nous donner quelques exemples ?

Dr P.S. : Oui, bien entendu. Prenons comme premier exemple le cancer. Aujourd'hui, une simple prise de sang, qui est un examen extrêmement simple, permet d'effectuer un dosage des principaux marqueurs du cancer (foie, pancréas, poumons, prostate, seins, etc.). On peut donc savoir à un niveau infra-chimique s'il y a un signal d'alerte d'un cancer. Deuxième exemple, celui des problèmes cardiovasculaires et notamment l'infarctus du myocarde. En 20 ans, il y a eu des progrès décisifs dans ce domaine également. Aujourd'hui, grâce à un angioscanner coronaire - une simple imagerie médicale, c'est-à-dire une investigation non agressive - on peut voir s'il y a un rétrécissement et dans ce cas faire une intervention peu invasive qui ne va occasionner que 24 heures d'hospitalisation avec un patient qui pourra reprendre son travail sous deux-trois jours ! Troisième

exemple, parmi beaucoup d'autres, celui de l'ulcère de l'estomac que l'on peut également dépister par une simple prise de sang. Avant, on obligeait le patient à passer par une chirurgie lourde et agressive. Aujourd'hui, grâce à un dépistage approprié, on peut traiter complètement un ulcère de l'estomac en 10 jours avec des médicaments !

Prévention et dépistage sont donc plus que jamais essentiels ?

Dr P.S. : Oui, c'est certain, car c'est devenu de plus en plus simple de dépister de nombreuses maladies qui étaient autrefois mortelles car détectées bien trop tard. C'est le cas du cancer du sein - avec la mammographie systématique après 50 ans - et du cancer du côlon - avec la colonoscopie. Aujourd'hui, dans de nombreux domaines, c'est aussi simple de surveiller sa santé et de se remettre à neuf que de déposer sa voiture pour un contrôle technique dans un centre automobile ! (*Rires*)

Tout cela est extrêmement positif, mais a contrario, on observe que des maladies autrefois mortelles deviennent aujourd'hui chroniques. Que faire face au développement phénoménal des maladies chroniques, et ce, malgré les avancées de la médecine ?

Dr P.S. : Oui, effectivement. Si on a fait des progrès considérables ces dernières années, on n'a pas tout résolu pour autant. Il nous manque encore des pièces au puzzle. Mais regardez les avancées majeures qui ont été faites en quarante ans. Je pense notamment aux pneumonies, au sida, à de nombreux cancers. En 1985, personne ne pensait qu'on trouverait un traitement contre le sida. Et pourtant, en quelques années, on a réussi, en prescrivant un comprimé par jour aux malades. Hier encore, des patients mouraient de l'hépatite C. Aujourd'hui, on l'a vaincue. On peut donc affirmer que d'ici 2100, on aura



BIO EXPRESS

Après avoir passé l'internat, le Dr. Philippe Siou a fait des études de psychiatrie, avant de se consacrer pleinement à la médecine interne à l'Hôpital Américain de Neuilly-sur-Seine. Il est par ailleurs Représentant Permanent auprès de l'Office des Nations-Unies à Genève, et représentant de la République du Vanuatu, un pays émergent, à l'Organisation Mondiale de la Santé. Auteur à succès de plusieurs essais, il est également le médecin de nombreuses personnalités du show-business, de la politique et des médias.

« On peut donc affirmer que d'ici 2100, on aura trouvé de nouvelles solutions et de nouveaux traitements à des maladies encore incurables. »

trouvé de nouvelles solutions et de nouveaux traitements à des maladies encore incurables. Et cela sera vrai aussi pour les maladies chroniques. Plus on agira en dépistant précocement, plus on renforcera la prévention, moins ces maladies deviendront chroniques.

Autre souci actuel, notamment en zones rurales, celui de la désertification médicale. Comment dépister et prévenir rapidement si on n'arrive pas à avoir un rendez-vous chez un médecin ou un spécialiste avant plusieurs mois ?

Dr P.S. : Vous avez entièrement raison et c'est là que le bât blesse. Il faut alerter les pouvoirs publics et trouver au plus vite des réponses au plus haut niveau de l'Etat. Il ne suffit plus seulement d'interpeller le ministre de la Santé, il faut une intervention du président de la République en personne sur ce sujet majeur de santé publique. Cette semaine encore, j'ai été confronté à l'appel d'une patiente en province, avec un souci cardiaque, qui n'arrivait pas à obtenir un rendez-vous avec un cardiologue avant quatre mois, alors qu'elle avait appelé trente cabinets de cardiologie ! Même mon intervention n'a pas permis qu'elle ait un rendez-vous avant trois mois ! Cet exemple illustre bien le problème de la désertification médicale en France, alors que les cabinets

des généralistes ne désespèrent pas et que les services des urgences sont partout terriblement engorgés. Il y a donc une véritable urgence à solutionner ce problème, car bien que la médecine ait fait des progrès considérables, on n'arrivera pas à sauver des vies si l'on ne peut pas avoir accès rapidement à une consultation et à un dépistage. Je suis donc pour le développement des maisons de santé pluridisciplinaires sur tout le territoire, mais ça ne suffit pas, il faut aller plus loin.

Pourra-t-on repousser notre espérance de vie à 120 ans ou plus en 2100 ?

Dr P.S. : Mon livre sur les nouvelles frontières de la longévité part d'un constat bien réel. En 100 ans, notre espérance de vie a doublé. En 1900, elle était de 40 ans et en 2000, on est passé à 80 ans. C'est un phénomène absolument inédit. J'explique donc pourquoi et je pose toutes les questions sociétales qui en découlent. Aujourd'hui, il y a de plus en plus de centenaires en France et il y a fort à parier qu'en 2100, l'espérance de vie passera à 120 ans, voire beaucoup plus. On a déjà trouvé les causes de nombreuses maladies mortelles, qui peu à peu, grâce aux progrès de la médecine, le deviennent de moins en moins. Alors certes, on n'a pas encore trouvé la clé universelle contre le cancer, mais

on avance à grands pas. On a déjà trouvé des solutions contre le lymphome, la leucémie, le cancer de l'utérus... On a fait des progrès considérables en matière de chimiothérapie. A l'horizon 2100, on aura fait de nouvelles avancées extraordinaires. Il est possible que nos petits-enfants, voire nos enfants, pour certains d'entre nous, ne soient plus confrontés à la mortalité de certains cancers. Demain, comme c'est le cas aujourd'hui pour la pneumonie autrefois mortelle, on trouvera des remèdes sous forme de piqûres ou de comprimés à prendre pendant dix jours et l'on sera complètement soigné.

En dehors des cancers, pour quelles autres maladies peut-on s'attendre ou peut-on espérer des progrès considérables ?

Dr P.S. : Il y a encore beaucoup à faire pour soigner les maladies cardiovasculaires, mais aussi pour tout ce qui concerne le vieillissement du squelette, et pour la maladie d'Alzheimer qui est aujourd'hui un véritable fléau. Depuis vingt ans, on diagnostique chaque année 200 000 nouveaux cas d'Alzheimer. Il y a en France aujourd'hui environ 800 000 patients atteints. J'aimerais cependant vous donner une vision beaucoup moins catastrophique que certains médias. En effet, une récente étude américaine prouve que la maladie recule actuellement de façon spectaculaire.

Quels sont les facteurs qui permettent ce recul ?

Dr P.S. : Selon cette étude, de nombreux facteurs permettent de faire reculer la maladie d'Alzheimer : quand on a un niveau d'éducation élevé, une tension artérielle équilibrée,



Il est largement prouvé que l'exercice physique nous fera vivre infiniment mieux !



un taux de cholestérol maîtrisé, qu'on n'a ni diabète ni obésité, qu'on n'est pas dépressif. Par ailleurs, les gens qui boivent un peu de café et de vin rouge chaque jour (avec modération) et qui se supplémentent en vitamine D, ont moins de probabilités de développer une maladie d'Alzheimer. On n'a bien entendu pas tout résolu, mais on commence à y comprendre quelque chose et à y voir plus clair. Alors certes, on n'a pas encore trouvé de médicament pour lutter contre cette pathologie, mais les progrès sont tels que nous pouvons être optimistes pour l'avenir.

Quels principaux conseils donner à nos lecteurs pour vivre plus longtemps ?

Dr P.S. : Je ne fais pas partie de ces médecins qui égrènent des listes de conseils pour vendre leurs livres. Même si ça fait moins rêver, je me base plutôt sur l'analyse des morts aisément évitables aujourd'hui. En France, 600 000 personnes meurent tous les ans et parmi elles, 60 000 à cause du tabac, 50 000 à cause de l'alcool, 60 000 à cause de l'obésité et/ou du diabète, 20 000 à cause des accidents domestiques, etc. En bref, vous l'aurez compris, on pourrait éviter au moins 200 000 décès par une bonne hygiène de vie et de meilleurs comportements. Il ne s'agit pas de dire aux gens de ne plus jamais boire d'alcool ou de ne plus manger du tout d'aliments gras et sucrés, il faut leur apprendre la modération, à éviter les abus, à avoir une bonne hygiène de vie générale.

Vous parlez également de l'importance d'un suivi médical régulier...

Dr P.S. : Oui, c'est essentiel. Le suivi médical des patients doit être fait de façon beaucoup plus rigoureuse avec des prises de sang complètes et régulières, des rendez-vous réguliers chez le médecin traitant, une meilleure accessibilité aux consultations et aux soins partout en France. On devrait pouvoir faire une révision générale de sa santé aussi simplement qu'on le fait pour sa voiture.

Et que dire d'une autre maladie des temps modernes, le trop plein de mauvais stress ?

Dr P.S. : Ce sont bien entendu les conséquences du stress qui sont catastrophiques, car elles entraînent de l'automédication et donc des addictions : tabac, alcool, comportements boulimiques... Si les épisodes de stress dans notre vie sont incontournables, tomber dans une addiction ne l'est pas. A chacun sa méthode pour y faire face. Pour certains, ce sera une réflexion, un travail sur soi, pour d'autres de la méditation, de la sophrologie ou une thérapie.

Et que dire du sport ? Peut-il nous aider lui aussi à vivre plus longtemps ?

Dr P.S. : Aujourd'hui, il n'existe aucune étude qui démontre que le fait de faire de l'exercice nous fasse vivre plus longtemps. En revanche, il est largement prouvé que l'exercice physique nous fera vivre infiniment mieux !

Que répondez-vous à celles et ceux qui vous disent « mais docteur, je n'ai pas du tout envie de devenir centenaire » ?

Dr P.S. : Ceux qui disent cela n'ont surtout pas envie de finir leur vie centenaires, s'ils sont dans un fauteuil roulant ou atteints d'une maladie neurodégénérative ! Ils n'y voient aucun intérêt ! La véritable question n'est donc pas celle-là et c'est ce que j'explique dans mon livre. En 1900, l'espérance de vie était de 40 ans. A 50 ans, à l'époque, on était un vieillard au bout du rouleau. Aujourd'hui, en 2017, à 50 ans, on est encore dans la fleur de l'âge, on est plein de tonus et de vitalité. Il faut donc déplacer le curseur. Si l'espérance de vie monte à 120 ans en 2100, il y a fort à parier que les gens seront encore en pleine forme à 80 ans ! A 100 ans, ils seront donc comme des gens de 60 ans aujourd'hui ! La question centrale consiste donc à déplacer l'âge de la retraite. Dois-je vous rappeler qu'en 1910, l'âge officiel du départ à la retraite a été fixé à 65 ans alors que l'espérance de vie était seulement de 40 ans ? La situation s'est totalement inversée en 1982, avec un départ à la retraite fixé à 60 ans pour une espérance de vie proche des 80 ans. Là encore, il est grand temps de réagir et de déplacer le curseur pour qu'il corresponde à cette nouvelle réalité. ■

Propos recueillis
par Valérie Loctin.

SON DERNIER LIVRE

Est-il envisageable que de nouvelles découvertes permettent de poursuivre l'évolution de notre espérance de vie, repoussant nos limites de 80 à 160 ans, à l'horizon 2100 ? Dans cet essai, le Dr Philippe Siou, rassemblant son savoir et son expérience de praticien, nous explique, de façon vivante et personnelle, à grand renfort d'anecdotes et d'exemples, les enjeux et les limites de cette longévité.

« Les nouvelles frontières de la longévité »
du Dr Philippe Siou,
Editions Léo Scheer,
228 p., 18 €.



Notre vie en bio

DEPUIS LES NOMBREUX
SCANDALES ALIMENTAIRES,
L'ALIMENTATION BIOLOGIQUE
EST ENFIN PERÇUE COMME
UNE ALTERNATIVE CRÉDIBLE
PAR UN NOMBRE CROISSANT
D'INDIVIDUS. OUI, MAIS
COMMENT MANGER BIO ?
PASSAGE EN REVUE DES
INFORMATIONS ESSENTIELLES
POUR VOUS AIDER À CHOISIR
ET À CONSOMMER
CHAQUE JOUR DES
PRODUITS SAINS
ET NATURELS.

L'agriculture biologique est un mode d'agriculture alternatif qui se veut respectueux des équilibres écologiques. Basée sur une production mesurée, plus autonome, plus économe et non polluante, elle respecte l'environnement, permet au sol de conserver une fertilité naturelle et agit en faveur de la biodiversité.

CULTIVER LA « BIO-ATTITUDE »

Nous sommes désormais presque tous convaincus qu'il ne faut plus empoisonner notre planète avec des produits chimiques. Il faut stopper le pillage de ses ressources naturelles et de ses richesses. L'écologie est une grande cause qui se gagne avec des petits gestes réalisés au quotidien. Les bio-consommateurs, qui veulent préserver leur santé et la beauté de notre planète, sont de plus en plus nombreux. Au XXI^e siècle, l'être humain peut manger, boire, nettoyer sa maison, soigner sa peau, se laver les cheveux... à la mode bio. On peut donc désormais « être bio » dans tous les domaines de la vie quotidienne. La « Bio-Attitude », c'est avant tout être acteur de son bien-être et de celui de la planète. En aidant à la préservation des productions locales, à la valorisation des terroirs et des goûts, c'est aussi une manière de contribuer au respect de l'environnement et à une meilleure santé pour tous.

LES PRINCIPES DE L'AGRICULTURE BIO

L'agriculture biologique obéit à un mode de culture respectueux de l'environnement : les techniques mécaniques sont favorisées et les cycles biologiques sont respectés. L'agriculture biologique a pour principe de n'utiliser ni pesticides de synthèse, ni engrais chimique de synthèse, ni OGM.

C'est pour cela, qu'elle cherche à favoriser par exemple :

- le développement des prédateurs naturels, véritables auxiliaires des cultures (coccinelles, taupes), ou bien
- la création de conditions défavorables aux animaux destructeurs de cultures (par exemple, l'oignon est répulsif pour les mouches qui abiment les plants de carottes, donc les fermiers bio veillent à planter des oignons près de leurs carottes...)
- la mise en place de techniques culturales moins favorables au développement de maladies (moindre densité de semis, plus d'espace entre les rangs, ...)
- le choix de variétés adaptées au contexte local, moins sensibles aux maladies.

Pour nourrir la terre et lui conserver une bonne fertilité, l'agriculteur :

- privilégie les engrais organiques tels que les composts, fumiers, lisiers, ...
- évite les monocultures qui appauvrissent la terre : un bon assolement et une bonne rotation des cultures permettent à la terre de se reposer en fonction de la profondeur d'enracinement de chaque culture.
- cultive des engrais verts et/ou des légumineuses. Ces dernières ont la capacité de fixer l'azote de l'air pour se nourrir et enrichir naturellement le sol.
- évite les labours profonds qui diluent la matière organique de surface favorable à une bonne structure du sol.

BIO POUR LES ANIMAUX AUSSI

Respectueuse de l'environnement, l'agriculture bio l'est aussi des animaux. Elle obéit à un cahier des charges bien précis sur le respect du bien-être animal. Ils disposent d'une aire de couchage confortable, propre, sèche et suffisamment grande pour éviter une trop grande densité de l'élevage et ne sont pas attachés. Les vaches des fermiers bio ont accès à des pâturages, et peuvent brouter librement. Dans un élevage bio, on s'appuie au maximum sur la prévention grâce à une sélection appropriée des races. De plus, le fermier bio soigne en priorité les animaux avec des médecines douces comme l'homéopathie.

QUID DU PRODUIT BIO

Tous les ingrédients des produits issus de l'AB sont très contrôlés. Pour qu'un pro-

QUELS CIRCUITS DE DISTRIBUTION EN BIO ?

- Les magasins organisés en réseau et spécialisés sur le biologique représentent 27% du marché des ventes alimentaires bio, les magasins spécialisés indépendants détiennent quant à eux 13% du marché.
- La grande distribution se taille la part du lion avec 42% de part de marché.
- La vente directe producteur / consommateur sur les marchés ou lieux de production a une belle part de marché avec 13%.
- Les derniers 5% sont quant à eux détenus par les artisans-commerçants et les magasins spécialisés dans les surgelés.

duit soit bio, il faut qu'il contienne au moins 95% de matières premières agricoles biologiques. Pour les 5% maximum restant, il faut obtenir une dérogation en prouvant qu'il s'agit de matières premières non disponibles en bio. Et les ingrédients non issus de l'AB doivent être parfaitement identifiés dans la liste des ingrédients. De plus, il est interdit d'utiliser des additifs de synthèse, tels les colorants, les exhausteurs de goût, les arômes et édulcorants artificiels dans les produits biologiques. Ces éléments sont remplacés par des ingrédients naturels et des pratiques alternatives. Enfin, la bio cherche à utiliser des procédés de transformation respectueux de l'environnement et de la qualité des aliments.



Respectueuse de l'environnement, l'agriculture bio l'est aussi des animaux.

Devenir locavore en privilégiant les produits bios de terroir et de saison est devenu une philosophie de vie.



AVANTAGES & INCONVÉNIENTS DU BIO

• Des aliments plus sains

D'un côté, des aliments sains, cultivés sans engrais chimiques et sans pesticides. Idem pour les animaux qui sont généralement du terroir et consommation des produits issus eux aussi de l'agriculture biologique.

• Respectueux de la nature

Respect de la terre, des animaux et de fait du consommateur. Lorsque l'on pense que l'INRA nous dit qu'un Français ingère en moyenne quasiment 1,5 kg d'additifs et autres pesticides, il est vrai que la question se pose.

CHOISIR DES PRODUITS DE SAISON ET DE TERROIR

Dans cette optique, il est essentiel que tout citoyen contribue à sauvegarder la Terre, mais aussi, de ne se procurer sur les marchés ou en grande surfaces, que des fruits et légumes essentiellement de saison. Par ailleurs, il est important de consommer de préférences des produits du terroir, notamment, les aliments à l'échelle régionale ou celle nationale : ce geste contribue sans que nous nous en apercevions, à éviter les transports de très longues durée entre les différents pays frontaliers ou non : activité qui fait partie intégrante de la pollution de la Terre.

Très récemment, des études ont montré que, le panier hebdomadaire de la ménagère

était habituellement rempli de fruits et de légumes bio de saison, cultivés dans sa région. Outre ce geste concourant à la protection de l'environnement, en mangeant et en pensant bio, chaque individu participe à la réinsertion des citoyens en difficultés auxquels les maraîchers transmettent les secrets du métier de la terre. Dès lors, les réseaux oeuvrant dans ce sens, voient le jour, s'agrandissent un peu partout sur le territoire français. Par ailleurs, si les légumes dans les paniers des ménagères se différencient d'une région à une autre, d'un domicile à un autre (même dans la même région), cela explique bien que manger bio nous permet de consommer une diversité de fruits et légumes auxquels nous n'aurions pas pensé, mais aussi, nous donne de nouvelles idées pour de bonnes et délicieuses recettes.

APPRENDRE À VIVRE BIO

Vivre bio, c'est avant tout prendre soin de soi. Renouer un dialogue avec son corps, comprendre ce que nous devons en faire pour le mener aussi loin que possible. Ce chemin de vie est encore peu fréquenté quand il s'agit de remettre en question notre façon de consommer, de faire du sport, de manger, la nature tout humaine n'est pas pressée de changer... Et pourtant, nous

LES 10 RÈGLES D'OR DU « VIVRE BIO & SAIN »

1. Manger bio le plus souvent possible.
2. Boire beaucoup d'eau.
3. Avoir une activité physique au grand air.
4. Ne pas gaspiller.
5. Privilégier la marche et le vélo.
6. Ne plus fumer.
7. Utiliser des cosmétiques bios.
8. Se soigner au naturel.
9. Acheter intelligent.
10. Privilégier un mode de vie écolo.

avons tout à gagner de ce changement de comportement au quotidien !

L'éco-consommateur, qu'il soit nouveau ou consommateur de longue date, souhaite d'abord se nourrir sans nuire à sa santé ; il souhaite consommer sans être trompé ni ruiner son porte-monnaie ; il désire

également être partie prenante dans la santé de la terre et de ses habitants. C'est cela qui constitue la base d'un « vivre sain et si possible bio ».

Le nouvel éco-consommateur, dans le concret, commence souvent par substituer à un produit d'élaboration traditionnelle, son alter ego de culture biologique. Il y découvre des saveurs nouvelles ou oubliées, plus riches et plus fines à la fois. Ensuite, il se fie avec prudence à son goût avant de poursuivre ses découvertes, pendant que son corps, mieux nourri, aura déjà fait son choix. Par la suite, il découvrira, selon son gré, de nouveaux produits, de nouvelles recettes, de nouvelles manières d'utiliser les produits.

Pendant ce temps, selon ses prises de conscience et ses envies, l'éco-consommateur de longue date a affiné à son rythme les différentes questions touchant à son bien-

DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS

A la maison, en faisant les courses, au jardin, au travail, à l'école, en voyage...vivre bio & vert, c'est possible et très facile. L'écolo way of life dans la vie de tous les jours est une autre façon de vivre. C'est apprendre à vivre dans une maison plus verte, à ne pas gaspiller, à manger, à jardiner, à acheter, à voyager et même à investir en étant éco-responsable.

être : les produits d'entretien écologiques, la cosmétique bio, le commerce équitable, les OGM, l'utilisation du micro-ondes, la consommation de sucre, l'industrialisation de l'alimentation, l'irradiation des aliments, etc.

PORTRAIT-ROBOT DU FRANÇAIS QUI VIT BIO

Ausant et intéressant de faire le portrait de tous ces gens qui se disent bio ! Qui sont-ils ? Que font-ils ? Que pensent-ils ? Au-delà du label « Agriculture Biologique », il y a bien un système de valeur qui rassemble une partie grandissante de la population. La tendance qui se dégage confirme que, ce qui rassemble les personnes qui se disent bio est le respect de la vie, que ce soit la nature, les animaux, les êtres humains... le respect de la biodiversité naturelle et humaine. « L'éducation des enfants au respect de la vie » arrive en 2^e position. Ce qui le caractérise le plus est son respect de la nature, des autres personnes, de tout ce qui vit. Il en est tellement imprégné que, sa première préoccupation est d'éduquer les enfants à ce respect de la vie. Le Français qui vit bio consomme des aliments bio et il a souvent un jardin ou quelques plantes sur un balcon et surtout ce qui se voit le plus est qu'il recycle ses déchets. C'est quelqu'un qui a tendance à se soigner naturellement et à réduire sa consommation.

Les sondés montrent un engagement fort pour une évolution de notre civilisation vers les valeurs citoyennes et écologiques. Ils sont nombreux à multiplier les petits gestes quotidiens comme limiter les emballages, trier ses ordures, économiser et/ou récupérer l'eau, etc. La majorité des bios ne sont pas végétariens, ils mangent plutôt moins de viande mais de qualité. Ils participent à des réseaux de consommateurs, cherchent à recréer le lien entre producteurs et consommateurs.

SUCCÈS POUR LES PRODUITS LAITIERS BIOS

La filière laitière biologique doit répondre à un cahier des charges rigoureux. De l'élevage des animaux jusqu'à la transformation du lait en crème dessert bio par exemple, chaque phase de la production est régie par

des règles strictes, établies pour préserver notre environnement naturel et les qualités intrinsèques des produits.

Les produits laitiers bio, naturels par excellence, sont issus du lait biologique collecté dans des fermes où les animaux, vaches, brebis ou chèvres, sont élevés selon les règles strictes de l'agriculture biologique : alimentation bio, sans utilisation de pesticides ni engrais chimiques de synthèse, sans OGM, souci du bien-être des animaux, maintien de la biodiversité, priorité aux médecines douces...

Pour transformer les produits laitiers bios, seuls les procédés biologiques et physiques sont autorisés. Dans une logique de recherche de naturalité et d'authenticité, sont exclus les additifs alimentaires, les arômes de synthèse, les colorants, les émulsifiants, etc. Après avoir bénéficié d'une transformation spécifique, régulièrement contrôlée, le lait bio se décline en une large gamme, encore trop souvent méconnue du grand public, composée de sept familles de produits naturels.

DU BIO POUR NOS BÉBÉS

Seule l'alimentation biologique garantit à nos enfants et notamment à nos bébés l'absence de nitrates et de résidus de pesticides. 100% biologiques, les produits pour bébés sont certifiés du label AB. Délivré par le ministère de l'Agriculture, ce logo garantit l'origine des matières premières. Un aliment biologique apportera à votre enfant des calories supplémentaires, une meilleure sensation au goût et vous garantira qualité et santé pour un produit dont la fabrication aura été soumise à un exigeant cahier des charges, en plus de la réglementation dans le domaine de l'alimentation infantile.

De plus, chaque produit bio est élaboré dans le respect d'une charte qualité intransigeante :

- Contrôle strict des résidus de pesticides et des nitrates,
- Absence d'OGM,
- Refus systématique des produits contaminés,

POURQUOI DU BIO POUR LES BÉBÉS ?

Les fruits et légumes bios sont recommandés par les nutritionnistes, notamment pour les bébés. Leur teneur en vitamines et en minéraux est nettement supérieure à des fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle. J.M. Lecerf, du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, explique cela par le mode de culture : « la croissance des plantes n'est pas forcée, la qualité finale de matière sèche est donc importante, grâce à une teneur plus élevée en minéraux ».

- Œufs et lait provenant de bêtes exclusivement nourries à base d'alimentation végétale biologique.

Nutritionnellement adaptés, ces produits bébé certifiés bios apportent tous les nutriments indispensables à sa croissance, dans les proportions dont il a besoin et conformément à la réglementation européenne en vigueur sur l'alimentation infantile.

PLUS NUTRITIFS ET PLUS SAVOUREUX

Mais le bio n'est pas conseillé seulement aux bébés. Adultes, personnes âgées, adolescents, nous avons tout intérêt à privilégier le bio pour notre santé ! Côté nutrition, toutes les analyses montrent sans ambiguïté qu'un produit non transformé et issu du mode de production biologique est plus riche en minéraux naturels essentiels à une bonne santé.

Quant à la qualité gustative, elle dépend de plusieurs facteurs. Tout d'abord, le terroir, c'est-à-dire la qualité du sol, a une influence importante. Les productions issues d'une terre argileuse sont plus savoureuses. Enfin, une irrigation excessive gonfle les légumes d'eau et les rend plus fades. Pour l'instant, les végétaux biologiques ont une teneur en matière sèche plus importante. Les fruits et les légumes bios sont donc d'une manière générale plus appréciés par notre palais, surtout s'ils sont achetés sur un marché ou directement chez le producteur à la ferme. 🌸

I.N.





FINI L'ÉCOLOGIE CATASTROPHISTE, NORMATIVE ET ILLISIBLE DANS LE DÉBAT SOCIÉTAL. AUJOURD'HUI, NOMBRE DE FRANÇAIS, HORS DE TOUT PARTI POLITIQUE, SE BATTENT POUR UNE NOUVELLE ÉCOLOGIE, MODERNE, RÉSOLUMENT PRATIQUE ET SOLIDAIRE. ET SI NOUS ÉTIONS TOUS DEVENUS « ÉCOLOS » AUJOURD'HUI ?

L'écologisme est né avec l'ambition de devenir un acteur autonome, d'incarner « la politique de demain », de supplanter les autres partis, de subvertir le clivage gauche-droite et les hiérarchies, de détruire l'État, le champ politique, la technocratie... Sur tous ces points les écologistes ont clairement manqué leur pari. Pourtant,

la majorité des Français est favorable à la défense de l'environnement et à la protection de la planète.

UNE SENSIBILITÉ À L'ENVIRONNEMENT

Comme le montrent régulièrement les enquêtes d'opinion depuis le début des

années 1970, l'environnement n'a cessé de s'affirmer comme sujet de préoccupation des Français. Depuis le début des années 1990, cette sensibilité se renforce d'autant plus que les conséquences de l'action de l'Homme sur l'environnement se font de plus en plus visibles et occupent l'agenda médiatique : réchauffement climatique,



Le Président François Hollande et sa ministre de l'Environnement, Ségolène Royal, lors de la COP 21 à Paris.



Nicolas Hulot en amont de la conférence mondiale sur le climat.



Emanuelle Cosse et Cécile Duflot, lors d'un meeting Europe-Ecologie Les Verts.



En 2002, Noël Mamère lance sa campagne présidentielle avec Dominique Voynet et Daniel Cohn-Bendit.



Eva Joly, euro-député Europe-Ecologie Les Verts (EELV).



Jose Bové, représentant d'Europe-Ecologie Les Verts dans le Sud-Ouest.

L'ÉCOLOGIE POLITIQUE EN FRANCE

L'écologie politique en France s'est manifestée selon trois principaux courants depuis le début des années 1970. L'élection présidentielle française de 1974 est la première élection où un écologiste se présente : René Dumont, qui reçoit 1,32 % des suffrages. En 1977, ils obtiennent à certaines élections municipales 10 % des voix, comme à Paris, voire davantage. Au début ces mouvements, qui aspiraient à une profonde remise en question de la société, ne se prononçaient pas pour la gauche ou la droite, toutes deux assez marquées par un certain conservatisme au niveau des questions environnementales. C'est toutefois une écologie ancrée à gauche qui domine chez les militants des Verts depuis 1994 et d'Europe-Ecologie Les Verts aujourd'hui.

tempêtes, inondations, pollution de l'air et de l'eau, impacts écologiques des activités agricoles et industrielles, incendies de forêt, marées noires...

Dans ce contexte, l'État a un rôle déterminant à jouer dans la résolution des problèmes relevant de l'environnement. Nom-

breux sont les individus qui pensent ne pas pouvoir agir efficacement à leur niveau pour lutter contre certains phénomènes, dont l'échelle et les enjeux économiques et politiques leur semblent hors de portée. À cet égard, les attentes vis-à-vis de l'État n'en sont que plus élevées, aussi bien en termes d'information que de capacité à agir concrètement.

Au gré des événements et de la médiatisation de certaines controverses, la hiérarchisation des priorités environnementales évolue d'année en année, faisant apparaître des problèmes nouveaux ou faisant resurgir des sujets plus anciens. Demandeurs d'informa-

tions sur ces questions, les citoyens ont recouru à diverses sources, selon la confiance qu'ils accordent à celles-ci. Percevant différemment les problèmes environnementaux globaux et locaux, les Français classent leurs préoccupations de manière variée selon que les inquiétudes qui sont les leurs en la matière touchent plus ou moins à la qualité de leur cadre de vie.

UNE PRÉOCCUPATION PARTAGÉE PAR LES FRANÇAIS

Selon un sondage IFOP réalisé en septembre 2015 en amont de la dernière COP 21, 83 % des Français sondés pensent que

ÉTYMOLOGIE

Le terme écologie (du grec *oikos*, demeure, et *logos*, science) a été proposé par Ernst Haeckel en 1866 pour désigner la science qui étudie les rapports entre les organismes et le milieu où ils vivent.

HUMOUR VERT !

Le trou dans la couche d'ozone, ça, c'est plus ou moins réglé, mais restent la diminution des ressources en eau, le dérèglement climatique, la disparition de la faune et de la flore, les pluies acides, le risque nucléaire, le gaz de schiste et on en passe... Et nous, quidams de la rue, on est censés faire quoi ? Éteindre les lumières, prendre des douches à plusieurs, utiliser des bouillottes ? Heureusement, pour rire un peu de la fin du monde à venir si on ne trie pas nos déchets, il existe *Les Guides en BD* ! Christian Godard et Ohazar nous ont concocté ce petit opus très rigolo qui tape pile dans l'actualité ! Pour les écolos, et ceux qu'ils font râler !

« *Le guide des écolos en BD* » de Christian Godard et Ohazar, Vents d'Ouest, 48 pages, 9,99 €.



la question du climat doit être une priorité et 81 % pensent que le réchauffement est dangereux, 86 % se disent conscients que le mode de vie doit évoluer, 30 % se disent prêts à changer leur façon de consommer, et 22 % prêts à modifier leur consommation d'énergie (surtout pour limiter les émissions de gaz à effet de serre).

Selon ce sondage, 42 % espèrent des mesures concrètes applicables par chacun ; les plus jeunes (18-24 ans) sont 51 % dans ce cas. Le coût est un frein évoqué par 48 % des sondés, devant le manque d'information (23 % souhaitant « une meilleure sensibilisation pour mieux comprendre les enjeux climat »). De plus, mieux utiliser les énergies renouvelables est souhaité par 16 % des Français, et 8 % se disent prêts à modifier leur mode de chauffage et leurs équipements domestiques. Enfin, seuls 22% des Français estiment qu'*Europe Ecologie Les Verts* est un parti dont les acteurs sont unis et cohérents dans leurs prises de décisions.

LES ATTENTES DES CITOYENS

À la demande du ministère en charge de l'Environnement, le Credoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) suit, depuis 1994, l'opinion des Français sur les actions que l'État doit mener en priorité pour protéger l'environnement.

Début 2015, la lutte contre le changement climatique est arrivée nettement en tête des attentes (41 %). Au deuxième rang, la prévention des risques naturels a connu une progression de 19 points en l'espace de six ans. La réduction de la pollution de l'air reste l'une des principales attentes exprimées par les citoyens à l'égard des

pouvoirs publics, même si cet enjeu paraît moins saillant qu'il ne l'était avant 2010.

À un niveau équivalent, la question de la sauvegarde des plantes et des animaux continue de progresser, tandis que la lutte contre la pollution de l'eau, des rivières et des lacs accuse un recul de 12 points en l'espace de quatre ans.

Quatre ans après l'accident de la centrale nucléaire japonaise de Fukushima, les attentes de l'opinion publique en matière de lutte contre les risques de l'industrie nucléaire se sont fortement atténuées. D'autres enjeux comme le recours à des technologies respectueuses de l'environnement ou l'élimination et le tri des déchets ménagers poursuivent également une tendance à la baisse. Les autres domaines sont relativement moins évoqués : la protection des paysages est citée par 9 % des enquêtés et la lutte contre le bruit par 3 %.

UNE GÉNÉRATION « Y » TRÈS IMPLIQUÉE

La bonne nouvelle en 2018, c'est que les jeunes, et notamment les 18-30 ans de la génération « Y » sont de plus en plus impliqués dans la protection de la planète et de notre environnement. Et il semblerait que la géné-



ration « Z » emboîte le pas de ces « *néo-écolos* », suivant avec intérêt les mouvements de décroissance et de « *slow économie* ».

Comme l'explique très bien la journaliste Lucile Berland (*Creafeed*) dans *Slate.fr* : « Ces 18-30 ans sont nés avec un smartphone dans une main, mais ils ont une fleur dans l'autre et esquissent - lentement mais sûrement - le visage moderne de la cause écolo. Jeune, drôle, pragmatique, optimiste, elle est en train de ringardiser, sans en avoir toujours conscience, l'écologie politique héritée des années 1970, institutionnelle, souvent catastrophiste et inaudible du grand public, tant elle effraie et paralyse. Difficile de dire quel pourcentage de la génération Y représentent ces « *néo-écolos* ». Mais on peut les décrire. Grâce à internet et aux nouvelles technologies, ils cogitent, évaluent, questionnent en permanence l'impact de leurs faits et gestes sur leur environnement ou leur santé. Ils se regroupent en réseau, participent à des actions éphémères, crient de faux slogans dans les manif, manient à merveille l'humour et les supports de com' décalés. Ils achètent malin, consomment collaboratif et seconde main, ils partagent, troquent, recyclent, se prêtent, réemploient... Entre prise de conscience écolo et baisse du

EXPERT Frédéric Dabi

DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT DE L'IFOP ET DIRECTEUR DU PÔLE OPINION ET STRATÉGIES D'ENTREPRISE.

Il existe une préoccupation écologique chez les Français

« Même si les résultats des écologistes aux élections françaises sont souvent décevants pour leurs leaders, cela ne veut pas dire que les écologistes ne jouissent pas d'une certaine influence : il existe bel et bien une préoccupation écologique chez les Français, quand bien même celle-ci a pu jouer des tours au parti. Les électeurs ont, notamment, le sentiment qu'EELV ne parle pas assez d'environnement. D'autre part, même si préempter une thématique est un atout, l'écologie est moins visible et suscite moins d'intérêt en période de crise. C'est, évidemment, un frein à une progression du parti EELV tant dans l'opinion qu'en vue d'élections présidentielles. »



« Consommer moins
mais consommer
mieux », le crédo des
néo-écologues.

pouvoir d'achat, ils ont opté pour une forme de « frugalité choisie » qui pourrait se résumer à cette maxime : « Consommer moins mais consommer mieux ». »

EN MARCHÉ VERS LA « SOBRIÉTÉ HEUREUSE »

Paysan, philosophe et écrivain français, Pierre Rabhi est un des pionniers de l'agro-écologie. Initiateur de nombreuses structures comme l'association *Terre et Humanisme* ou le *Mouvement Colibris* et créateur du concept d'*Oasis en tous lieux*, il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages comme *Paroles de Terre* (Albin Michel), *Du Sahara aux Cévennes* (Albin Michel), *Conscience et Environnement* (Editions du Relié), *Graines de Possibles* co-écrit avec Nicolas Hulot (Calmann-Lévy), *Vers la Sobriété heureuse* (Actes Sud).

Le philosophe prône un changement de paradigme, défend un mode de socié-

té plus respectueux des hommes et de la terre et soutient le développement de pratiques agricoles accessibles à tous et notamment aux plus démunis, tout en veillant à la préservation des patrimoines nourriciers et à la liberté de circulation des semences. La *Charte internationale pour la Terre et l'Humanisme* qu'il a rédigée fédère l'ensemble des initiatives prises en son nom.

Il en appelle ainsi à « l'insurrection des consciences » pour fédérer ce que l'humanité a de meilleur et cesser de faire de notre planète-paradis un enfer de souffrances et de destructions. Devant l'échec de la condition générale de l'humanité et les dommages considérables infligés à la Nature, il nous invite à sortir du mythe de la croissance indéfinie, à réaliser l'importance vitale de notre terre nourricière et à inaugurer une nouvelle éthique de vie vers une « *sobriété heureuse* ». Seul le



Pierre Rabhi prône un
changement de paradigme.

1 GESTE PAR JOUR !

Depuis près
de quinze ans,
Philippe Bourseiller
photographie
la nature sous
tous ses angles :



de l'irruption du volcan Pinatubo aux grands déserts de glace et de sable, il capture les couleurs insoupçonnées et les lumières irréelles de notre terre. Mais nos modes de vie contemporains menacent cette fragile beauté. Pour inciter à plus de mesure, Philippe Bourseiller associe 365 photographies à un geste écologique quotidien. Chacune de ces actions protectrices est accompagnée de chiffres et d'études qui expliquent les risques engendrés par nos comportements et les conséquences bénéfiques de ces gestes. Chaque jour dévoile une image, une merveille de la nature et le mode d'emploi pour préserver notre planète. Ainsi, au fil des pages, se dessine une véritable éthique de vie.

« 365 Gestes pour sauver la planète » de Philippe Bourseiller, Editions de la Martinière, 365 pages.

choix de la modération de nos besoins et désirs permettra de rompre avec cet ordre anthropophage appelé « mondialisation ». Ainsi, pourrions-nous remettre l'humain et la nature au cœur de nos préoccupations, et redonner, enfin, au monde légèreté et saveur. 🌱 P.S.

à lire

DÉFI ENVIRONNEMENTAL

Comme nous tous, Colin Beavan en a eu marre d'assister, impuissant, au réchauffement climatique, à la déforestation et aux gaspillages en tous genres... Il refuse d'être partie prenante dans la fonte des glaces et la disparition des ours polaires. Son défi : vivre un an en réduisant au maximum son empreinte environnementale. Jusque-là, pas de quoi parader, d'autres l'ont fait avant lui. La grande différence c'est que ledit Colin Beavan vit en plein cœur de Manhattan, au 9^e étage d'un building. Et qui dit réduction des émissions de carbone dit pas d'ascenseur, de climatiseur, de réfrigérateur, de transport motorisé -entre autres-, et quand on est un jeune père de famille, l'aventure tourne vite au casse-tête !



« No impact man - Peut-on sauver la planète sans rendre dingue sa famille ? » de Colin Beavan, Fleuve noir, 268 pages, 18,50 €.

NUITS EN REFUGES

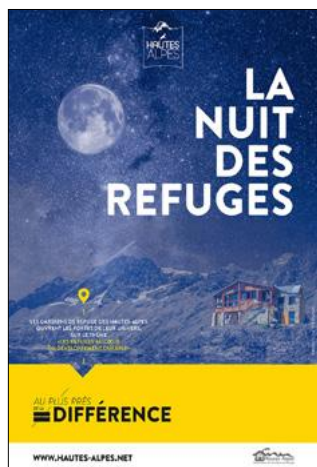
Paradis étoilés !

PASSER UNE NUIT EN REFUGE RESTE UN MOMENT ET UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLES. DES LIEUX OÙ RANDONNEURS, AMOUREUX DES CIMES ET ALPINISTES CHEVRONNÉS, ÉCHANGENT ET RÊVENT ENSEMBLE AUTOUR D'UNE TABLÉE. ET SI VOUS TESTIEZ L'EXPÉRIENCE DE NUITS ÉTOILÉES DANS DES REFUGES DE HAUTE MONTAGNE ?

En France, dans les Hautes-Alpes, chaque année, le dernier samedi de juin, les gardiens de refuges décident d'ouvrir les portes de leur univers, en musique, de façon théâtrale ou par des contes, animés par l'esprit et par la chaleur de l'accueil des montagnards.

HAUTES-ALPES : LA NUIT DES REFUGES

Le samedi 25 juin dernier s'est ainsi tenue la 15^e édition de « *la Nuit des Refuges* » dans les Hautes-Alpes. Cette fête populaire annuelle est une invitation à découvrir l'univers de la montagne l'été et à vivre une expérience inoubliable : celle de passer une nuit en refuge. Un événement prétexte à la pratique de la randonnée, seul, en famille ou entre amis, dans le cadre authentique de l'alpe. Un secteur économique qui représente en période estivale, près de 40 000 nuitées pour un chiffre d'affaire de 4,9 M€ de dépense touristique pour le seul secteur de l'alpinisme.



Soucieux d'améliorer l'accueil mais aussi leurs installations, les gardiens de refuges des Hautes-Alpes ont également placé l'environnement au cœur de leur préoccupation et de leurs animations, avec pour thème générique de cette 15^e édition « *Les refuges au cœur du développement durable* ».



Ce département français compte 43 refuges de montagne pour une capacité d'accueil de 1 766 lits pour un nombre de nuitées Printemps/Été de 4 200. La dépense touristique liée à l'alpinisme étant de 4,9 M€.

UN EXEMPLE : LE REFUGE DE LAVAL

Le Refuge de Laval (www.refugelaval.com) dans la Vallée de la Clarée en Hautes-Alpes est ouvert tout l'été pour accueillir les randonneurs jusqu'à fin septembre. Entière-

ment reconstruit, ce refuge de montagne vous accueille dans une ambiance chaleureuse et confortable.

Il est partie prenante des chalets du hameau de Laval dans la haute vallée de la Clarée sur la commune de Névache. Vous traverserez dans un cadre magnifique tous les hameaux qui composent la haute vallée, et blotti contre son rocher vous apercevrez le refuge de Laval. Calme et sérénité vous feront oublier votre quotidien.

HAUTES-ALPES 6 refuges à tester !

• REFUGE LAVAL (Névache – Vallée de la Clarée) :

www.refugelaval.com/



• REFUGE I RE MAGI

(Névache – Vallée de la Clarée) : www.iremagi.it/it-it



• REFUGE RICOU

(Névache – Vallée de la Clarée) : www.refugericou.com/



• REFUGE DES DRAYERES

(Névache – Vallée de la Clarée) : <http://refugedesdrayeres.ffcam.fr/>



• REFUGE DE CHAMOISSIERE

(La Grave – Briançonnais) : www.chaletrefugedechamoissiere.fr/



• REFUGE DE L'ALPE DE VILLAR D'ARENE (Villar d'Arène – Briançonnais) : <http://refugealpedevillardarene.ffcam.fr/>

Les refuges sont souvent perçus comme inaccessibles et réservés à une clientèle aguerrie, or ce refuge de montagne fait exception à la règle, puisque l'été vous pouvez venir soit en voiture jusqu'au parking du même nom à environ 300 m en amont du refuge ou en navette. Selon la période de la journée et de la saison, la circulation sur la route de la Haute Vallée étant réglementée, il faut d'abord se renseigner auprès de l'Office du Tourisme de Névéache (www.nevache-tourisme.fr)

Les gardiens **Henri** et **Andrée Brosse**, riches d'une longue expérience dans le massif de l'Oisans, accueillent les touristes et randonneurs dans l'ambiance douillette du refuge, entièrement en bois, style chalet. A l'étage, vous trouverez deux petits dortoirs en lits individuels jumelables ou doubles de 4 personnes et deux dortoirs de 7 et 8 places avec lits individuels ou doubles équipés de draps et couettes (prévoir vos draps sacs). Au rez-de-chaussée, se trouvent les sanitaires et les douches chaudes (prévoir également votre nécessaire de toilette). Dans la salle à manger d'environ 36 à 40 places, un beau poêle de Masse (Tulikivi) diffuse sa douce chaleur que vous saurez apprécier par tous les temps ! Pour les journées humides de l'été ou de neige l'hiver, un séchoir fonctionnant sur le trop plein d'énergie de la pico centrale séchera vos

vêtements et chaussures en peu de temps. L'énergie électrique est en effet assurée par une pico centrale alimentée par le torrent de la Cula ce qui fait que le refuge est complètement autonome. Dans cet environnement convivial, vous pourrez apprécier une cuisine simple généreuse de qualité, afin que petits et grands soient repus et reposés avant de repartir sacs au dos parcourir les multiples chemins de randonnées qu'offre cette lumineuse vallée de la Clarée. Immersion totale garantie dans une nature montagnarde préservée !

Ce refuge l'été est :

- Un bon camp de base, pour faire le tour du mont Thabor (GR57), le tour du massif des Cerces, les balades afin de découvrir la beauté des lacs Béraudes, Long, rond, et bien d'autres encore.
- Une étape pour motards sur la route des Grandes Alpes.
- Une halte désaltérante et gourmande pour les cyclistes et vététistes.
- Une aire de repos, pour les randonnées à dos d'ânes qui pourront se repaître des prairies sous le refuge.
- Un point de rendez-vous incontournable pour tout simplement venir apprécier la vue depuis la terrasse et profiter pleinement de la nature avec les marmottes qui viennent jouer près du refuge.

- Le cadre exceptionnel de nuits inoubliables à la montagne sous les étoiles.

NOS CONSEILS PRATIQUES

Avant de partir en refuge, certaines vérifications s'imposent :

- Toujours appeler le gardien pour réserver, connaître les périodes d'ouvertures, les conditions météo, l'accès ou encore l'accueil des enfants.
- Emporter des vêtements chauds de rechange et une lampe frontale car le soleil se couche tôt en altitude.
- Les refuges fournissent les couettes, les couvertures et les oreillers, cependant emporter un sac à viande (drap sac) évite d'acheter ou de louer des draps.

En arrivant au refuge, il est nécessaire de vous présenter au gardien, celui-ci fournit souvent des chaussons pour conserver la propreté du site. Le gardien du gîte s'occupe de toute la gestion du lieu, de l'accueil à la cuisine. Il peut aussi être de bon conseil pour planifier les randonnées, et il est souvent un très bon conteur.

Le refuge repose sur le principe de la collectivité. Il est de coutume d'aider à débar-

asser le couvert ou de ranger son couchage. Les repas sont servis à

BON À SAVOIR REFUGE OU BIVOUAC ?

Dormir en refuge a un côté plus confortable et plus rassurant que le bivouac pour passer une nuit dans la nature, surtout avec peu d'expérience. Cela permet d'être au sec, au chaud et de limiter le poids de son sac à dos. Par contre, on est moins autonome et moins libre qu'en bivouac.

heures fixes pour faciliter la gestion mais la bonne humeur est garantie. Pour le respect des autres, respecter les horaires fixés et les espaces non-fumeurs. Ne laissez jamais derrière vous vos détritus, il est de votre responsabilité de les redescendre en vallée !

Concernant la nuit, on a tendance à avoir l'image du refuge avec de grands dortoirs. Il faut savoir qu'il existe de plus en plus de chambres de 2 ou 4 personnes.

Côté pratique, les téléphones portables ne passent pas forcément, cela dépend des opérateurs. Le téléphone du refuge est réservé à un usage privé (secours, réservations...). Comme les refuges sont en pleine montagne, la recharge d'appareil électrique n'est souvent pas possible. Si le refuge est équipé de douches, utilisez-les avec parcimonie. Dans tous les cas, le respect de la nature est le mot d'ordre.

En général, la nuitée en refuge est payante quand il y a un gardien, et gratuite quand il n'y en a pas, mais il y a des exceptions et ça dépend beaucoup des types de refuges. Il existe parfois une boîte pour laisser de l'argent quand vous passez la nuit dans un refuge non gardé. Certaines réductions sont possibles pour des personnes licenciées dans certaines fédérations. En France par exemple, la plupart des refuges



appartiennent au CAF (club alpin français). Retenez enfin que même si les refuges sont de plus en plus confortables et équipés, ils ne sont pas des hôtels pour autant. Ce sont des lieux d'accueil communautaire où chacun doit aider au service, au ménage. Il faut donc y respecter toutes les règles de vie en communauté.

A bon entendeur... 🌱

S.P.

Pour vous guider

EN HAUTE-SAVOIE

« 20 refuges de montagne en famille Haute-Savoie » de Valérie Bocher, Avril 2016, Chamina Edition, 48 pages, 10 €.



DANS LES PYRÉNÉES

« 23 refuges de montagne en famille Pyrénées » de P. Espel, Juin 2016, Chamina Edition, 48 pages, 10 €.



En général, la nuitée en refuge est payante quand il y a un gardien, et gratuite quand il n'y en a pas.

HOMÉOPATHIE • *Se soigner autrement !*



L'HOMÉOPATHIE A SES ADEPTES, TRÈS FIDÈLES, ET GÉNÉRALEMENT OUVERTS AUX MÉDECINES DITES COMPLÉMENTAIRES. ELLE EST POURTANT SOUVENT REMISE EN CAUSE POUR DES RAISONS DE VALIDATION SCIENTIFIQUE ET DE REMBOURSEMENTS RÉDUITS. LES HOMÉOPATHES INSISTENT SUR SES BIENFAITS, À CONDITION CEPENDANT D'AVOIR UN PEU DE PATIENCE ET DE RÉGULARITÉ DANS LA PRISE DES PETITES GRANULES BLANCHES.

La médecine naturelle répond au besoin de chacun d'entre nous de trouver un remède rapide et naturel parmi les médecines non conventionnelles que l'on trouve en pharmacie : homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie, fleurs de Bach, probiotiques et compléments alimentaires. Et si médecines naturelles rimaient avec sécurité, traçabilité, efficacité, meilleur rapport qualité/prix, le tout à deux pas de chez vous ou de votre lieu de travail ?

Pour plus de 150 pathologies courantes, allant de l'abcès au Zona, sans oublier le stress et le manque de sommeil et d'autres petits bobos du quotidien, il existe une solution naturelle. Mais attention, même les médecines douces peuvent comporter des contre-indications, c'est pourquoi il faut être très vigilant avec l'automédication, et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin, spécialiste ou pharmacien.

DES ARGUMENTS « POUR »

Parmi les arguments utilisés par les adeptes des médecines complémentaires pour en faire la promotion, on relève fréquemment :

• Le recours à la Nature, la référence au naturel

Le fait qu'une substance est naturelle serait un gage de qualité, mais nous savons tous que c'est faux. C'est ce manque de nuances à propos des produits d'origine naturelle qui induit parfois de graves conséquences. Il faut user de sa raison pour différencier « médicament naturel » de « toxine naturelle » ; l'un étant bon pour la santé, l'autre pas. En revanche, il est maintenant clairement admis que le 100% biologique a du bon, puisqu'il nous évite tout un lot de pesticides et de substances chimiques.

• La référence à la tradition

Il s'agit principalement des traditions asiatiques (chinoise, indienne) liées aux philosophies et aux cultures de ces pays. Certains utilisent le terme « médecine occidentale » pour désigner la médecine conventionnelle, alors que celle-ci a diverses origines (notamment égyptienne et arabe) et pas uniquement occidentale, et par ailleurs, les Japonais et les dignitaires chinois ont largement recours à la « médecine occidentale ».



• La philosophie du « sur-mesure »

L'un des meilleurs arguments en faveur des médecines douces est qu'elles sont utilisées différemment sur chaque personne et qu'elles permettent des soins sur-mesure adaptés à chaque cas.

• Des médecines « de prévention »

De très nombreux médecins s'accordent à dire aujourd'hui que le recours aux médecines complémentaires est souhaitable en prévention, afin d'éviter de nombreux maux du quotidien. D'autres reconnaissent également qu'elles sont très utiles en complément de la médecine traditionnelle, notamment pour leurs effets bénéfiques sur la psychologie du patient.

DE LA QUESTION DES DOSES...

La dilution pose des questions. En effet, les dilutions qui sont faites dans l'eau et l'alcool sont généralement effectuées au dixième (DH) et la plupart du temps au centième (CH) par rapport à une teinture mère. 1 CH (centésimale hahnemannienne) équivaut donc à 1% de la solution originale, mais 2 CH ne correspondent pas à 2% mais à 0,01%. On dilue en effet le 1 CH à nouveau au centième. Cette dilution extrêmement élevée pose pour certains la question de l'efficacité.

que Samuel Hahnemann met au point cette discipline.

Elle deviendra populaire en France à partir des années 1830, puis retombera dans l'oubli pendant toute la fin du XIX^e siècle, avant de connaître un nouveau regain il y a environ cent ans.

Hahnemann dilue et agite (principe de succussion) certaines substances d'origine végétale, minérale ou animale, à dose faible, avant de les administrer aux patients de

l'époque. La faible quantité des dosages explique que l'on utilise l'adjectif homéopathique dans le sens « en quantité très limitée ».

Ces substances sont choisies après examen du patient, ses caractéristiques physiologiques mais aussi psychiques. Dès 1800, le praticien a toujours eu un entretien très long avec le malade, afin de bien prendre en compte tous les symptômes ainsi que le tempérament propre au patient, car il s'agit de choisir le traitement en similitude avec ce dernier. Selon le fondateur de la discipline, une substance ne peut donc être conseillée que dans le cas où un examen fouillé du patient a été effectué.

Cette « similitude » est à la base de l'homéopathie : une substance à faible dose peut soigner un symptôme lorsque l'on a

L'HOMÉOPATHIE, UNE VIEILLE HISTOIRE...

L'homéopathie est une médecine alternative, qui a vu le jour il y a bien longtemps. C'est à la fin du XVIII^e siècle

L'HOMÉOPATHIE DE A À Z

Conçu comme un guide pratique pour se soigner avec l'homéopathie au quotidien, la nouvelle édition de cet ouvrage aborde aussi bien les troubles ponctuels que les problèmes chroniques : Allergies, courbatures, eczéma, fièvre, insomnie, otite, sinusite, stress. A chaque pathologie, le Docteur Dominique Jean Sayous associe un traitement homéopathique, expliqué pas à pas comme en consultation, et enrichi de prescriptions complémentaires en oligothérapie et gemmothérapie.



« Le grand livre de l'homéopathie » du Dr Dominique Jean Sayous, Editions Erolles, 413 pages, 19,90 €.

L'homéopathie réalise la synthèse et recherche le pourquoi et le comment de la maladie en l'intégrant dans un écosystème, le corps humain.



pu observer que cette même substance provoque en fait ces mêmes symptômes lorsqu'elle est administrée à forte dose chez un individu sain. On donne souvent l'exemple de la quinine, qui donne de la fièvre suite à une absorption élevée, mais peut soigner ce même symptôme en faible quantité.

UNE VRAIE MÉDECINE ALTERNATIVE

L'homéopathie, du grec *homios* (similaire) et *pathos* (souffrance), est un système de médecine alternative qui consiste à traiter les malades à l'aide d'agents hautement dilués qui détermineraient - utilisés seuls et à plus haute dose - une affection analogue à celle que l'on veut combattre.

BON À SAVOIR

De plus en plus de Français ont recours aux remèdes homéopathiques, en particulier pour les enfants. Il y en avait environ 12 à 13% au début des années 80, ils seraient presque 60% aujourd'hui. Les raisons de cet engouement sont variées. On peut citer le besoin de revenir à des principes plus naturels, le besoin que l'on se préoccupe de nous de façon exclusive, le coût aussi est un élément qui joue en faveur de cette tendance. Le fait est que si les effets ne sont pas toujours prouvés, l'innocuité l'est. On peut donc se faire du bien, et au pire cela n'a pas d'effet, ni positif, ni négatif !

Trois grandes lois régissent l'homéopathie :

• La similitude

Observons les lésions provoquées par un toxique, le venin de l'abeille par exemple. Il va provoquer une lésion œdémateuse, une rougeur, et des douleurs brûlantes soulagées par le froid. Ce même produit, préparé selon les techniques homéopathiques, sera capable de traiter un malade qui présente des lésions du même type. En homéopathie, *Apis*, préparé à partir de l'abeille entière soulagera les œdèmes rosés, chauds, soulagés par les applications froides, qu'ils soient infectieux (angines), rhu-

matismaux (arthrites), ou consécutifs à des piqûres d'insecte.

• La globalité

Lors de son interrogatoire, l'homéopathe va s'attacher à observer, recueillir et synthétiser les éléments d'un tableau clinique en tenant compte de toutes les plaintes, anomalies, antécédents médicaux. Il recherche ensuite, parmi les remèdes homéopathiques celui dont les propriétés « toxicologiques » se rapprochent le plus de ce qu'il a observé. À l'encontre de la médecine dite moderne qui fragmente le patient en organes malades, l'homéopathie réalise la synthèse et recherche le pourquoi et le comment de la maladie en l'intégrant dans un écosystème, le corps humain ; elle tient compte du physique, du psychique voire du spirituel.

• Les dilutions

Les remèdes homéopathiques sont préparés à partir de produits (dits souches) d'origine végétale, minérale ou animale. Ces souches

LES LABORATOIRES Boiron



C'est le leader et spécialiste de l'homéopathie au niveau mondial. Il fabrique et diffuse entre autre l'*Oscillococcinum*, le *Sédatif PC*, le *Stodal*, etc. Les produits sont vendus sous forme de granules généralement, mais il peut aussi s'agir de crèmes, pommades ou sirops. La société est toujours familiale et cotée à la Bourse de Paris (www.boiron.fr).

sont macérées dans de l'alcool, c'est la teinture-mère, puis diluées. Le nombre de dilutions successives détermine la « hauteur de dilution ». C'est la mention CH ou DH que l'on retrouve dans la composition des produits homéopathiques. **Plus un produit est dilué, moins il contient de produit actif.** Il n'en est pas moins efficace pour autant. Il s'avère même parfois plus puissant que le même produit plus concentré.

DES SITUATIONS CONTRASTÉES

En France, les dilutions vont généralement en France jusqu'à 30CH. Le succès de cette discipline est très inégal. Dans notre pays, ce sont environ 36% des patients qui ont recours aux petites granules dans leur vie, alors qu'au Royaume-Uni, cela ne concerne que 2% du public. L'Inde est un pays très actif avec près de 250 000 homéopathes.

Chez nous, les homéopathes doivent être des médecins. Les produits passent par le processus de l'autorisation de mise sur le marché (AMM), comme les médicaments traditionnels, mais sont exemptés d'étude clinique. Les remèdes homéopathiques peuvent aussi être prescrits par des dentistes, sages-femmes, kinésithérapeutes et vétérinaires, et la plupart sont en vente libre sans ordonnance. Le taux de remboursement s'améliore, mais les dépenses de la Sécurité sociale sont minimes, car les produits sont en général peu onéreux.

UNE DISCIPLINE RÉGULIÈREMENT MISE EN QUESTION

Les « pour » et les « contre » continuent de s'affronter sur la question. Les seconds mettent en avant que l'homéopathie a la même efficacité qu'un placebo, sans plus. Les « pour » au contraire vont dans le sens de l'efficacité de l'homéopathie. Il y a ainsi eu une controverse sur le sujet de « la mémoire de l'eau ». Selon certains, dont le professeur Montagnier, une eau qui a été en contact avec certaines substances conserve une empreinte de certaines propriétés, alors

qu'en fait on ne retrouve plus ces substances en tant que telle. Cette théorie va dans le sens de l'homéopathie et du processus de dilution. Pour l'instant, les différentes expériences n'ont pas permis de le prouver de façon scientifique, mais les recherches continuent à l'Institut Montagnier de Shanghai avec le professeur Jacques Benveniste.

UN VRAI SUCCÈS, MAIS POUR QUELS MAUX ?

Les médecins suivent des séminaires ou des cours à la fin de leur cursus d'études pour se former à l'homéopathie, qui constitue ce que l'on nomme une « compétence », et non pas une « spécialité ». Il y a environ 3 600 médecins homéopathes inscrits au Conseil National de l'Ordre. Une discipline intéressante pour le thérapeute qui a l'occasion de prendre le temps de connaître son patient, du fait qu'un traitement identique ne sera pas forcément recommandé pour le même mal ; tout étant basé sur l'individualité.

L'homéopathie intervient dans des domaines très divers, mais généralement sur des maux relativement bénins, néanmoins importants. L'arrêt du tabac, les troubles du sommeil, le stress, les affections respiratoires, mais aussi les effets secondaires de traitement aussi difficiles à supporter que la chimiothérapie sont quelques-uns des champs d'intervention de cette discipline.

UNE QUERELLE SANS FIN

L'efficacité n'est pour l'instant pas validée de façon scientifique. Le fait que l'individualisation soit l'un des principes de l'homéopathie explique que l'on ait du mal à rassembler un grand nombre de patients présentant les mêmes caractéristiques afin de faire une étude. Il faut donc se fier à son

instinct et tester chaque produit homéopathique sur soi. Et finalement, même s'il ne s'agit que d'un effet placebo, il peut aussi être efficace. Le psychisme est puissant et peut tout à fait avoir un effet réel sur certains symptômes. Le tout est de ne pas éviter les examens qui ont fait leurs preuves ainsi que l'allopathie lorsque celle-ci s'avère nécessaire. 🌱

E.A.



POUR ALLER PLUS LOIN SANTÉ AU NATUREL

Homéopathie, huiles essentielles, aliments, plantes aromatiques, remèdes naturels... Les options sont nombreuses pour soigner les affections courantes sans avoir recours aux médicaments. Dans cette bible des traitements naturels, vous trouverez toutes les informations dont vous aurez besoin pour soigner les petits bobos de toute la famille au quotidien, de la fatigue aux maux de tête, en passant par les coups de soleil, les rhumatismes ou l'acné. Ce guide complet vous détaillera l'utilisation et les règles d'usage des différents types de médecine naturelle. Pour le bien-être de tous !



« Le Grand Livre de la santé au naturel pour les Nuls » de Elske Miles, Alessandra Mara Buronzo et Daniel Scimeca, First, 957 pages, 29,95 €.

CENTRE-VAL DE LOIRE

9 étapes nature à vélo !

LA PETITE REINE EST LE MOYEN DE LOCOMOTION IDÉAL POUR S'ADONNER AU TOURISME BOTANIQUE EN RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE. CAP SUR UNE ITINÉRANCE COLORÉE, TAPISSÉE DE BONS PLANS, D'HÉBERGEMENTS ET DE DÉCOUVERTES INSOLITES !

Voyage en Asie au Parc Floral d'Apremont-sur-Allier, virée juteuse au Château de la Bourdaisière, balade maraîchère dans les Jardins de Villandry, flashback Renaissance au Château de Maintenon, escapade celtique dans le Jardin de Bois-Richeux, dolce vita dans les jardins de Valmer, leçon d'his-

toire au Château de Beauregard, vacances hollandaises dans les jardins du Château de Cheverny, cueillette fruitée au Château de la Bussière : découvrez notre sélection de 9 étapes florissantes, ludiques, sauvages et pédagogiques, à faire en deux roues, en solo, en duo ou en famille !

APREMONT-SUR-ALIER *Parc Floral*

Pourquoi c'est bien ?

Parce que le jardin, d'inspiration asiatique est un véritable voyage ! Le Pont-Pagode et son toit en écailles emportent le visiteur en Chine alors que Le Pavillon Turc et son décor intérieur évoquent les rives du Bosphore et les splendeurs passées de l'Empire Ottoman.



Quoi faire ?

Une exposition temporaire, au cœur du Parc Floral : la fabuleuse histoire de *Michelin* contée par son iconique Bibendum à travers une collection d'objets et d'affiches mythiques (jusqu'au 30 septembre 2016).

Où dormir ?

Dans une ancienne maison de marinier de Loire ! Le Gîte du Bec d'Allier à Cuffy propose cuisine aménagée, séjour, salon, 2 chambres, salle de jeux et lits supplémentaires, parfaitement adaptés aux grandes familles ou aux tribus.

(Tarif : à partir de 340 € le week-end). ■

MONTLOUIS-SUR-LOIRE

Château de la Bourdaisière

Pourquoi c'est bien ?

Parce que le château abrite le Conservatoire national de la Tomate, une collection unique au monde de 650 variétés. Telle une école de la nature, la promenade dans le parc, aussi divertissante qu'instructive, mène au Dahliacolor avec ses 240 variétés différentes mais aussi au verger pédagogique avec ses variétés anciennes de pruniers, cerisiers, pommiers, poiriers et mirabelliers.



Quoi faire ?

Prendre un cours de cuisine ! Après une cueillette d'herbes dans le potager avec le chef cuisinier ou le chef jardinier, un atelier d'1h30 suivi d'une dégustation des plats préparés est proposé aux visiteurs gourmands.



Où dormir ?

Sur place ! Au cœur du château, dans le Pavillon

Choiseul ou dans le Clos Bourdaisière, les 29 chambres sont toutes décorées avec des tissus des célèbres maisons *Braquenier* et *Frey* et portent le nom d'un personnage qui illustra l'histoire de la Touraine (Tarif : à partir de 170 € la nuit). ■



VILLANDRY

Jardins de Villandry

Pourquoi c'est bien ?

Parce qu'ici, le légume est roi ! Salades, choux ou petits pois, poivrons, aubergines, tomates ou potirons sont à l'honneur aux côtés des 52 km de buis ! Avec ses six jardins cultivés en bio, le Château de Villandry est également labellisé Eco-Jardin et Refuge LPO.



Quoi faire ?

La Nuit des Mille Feux ! Durant 2 soirées consécutives, les jardins sont illuminés de 2 000 bougies... Une visite nocturne exceptionnelle qui permet de parcourir le parc magnifié par une belle parure de lumière. La soirée s'achève par un féérique feu d'artifice.



Où dormir ?

Dans une ancienne grange de 1870 ! Décoré avec goût, le Gîte Nature et Châteaux permet de loger 4 à 9 personnes avec un vaste espace de vie, 3 chambres, une spacieuse mezzanine, 2 salles de bains et une cuisine américaine moderne et équipée (Tarif : à partir de 520 € la semaine). ■



MAINTENON

Château de Maintenon

Pourquoi c'est bien ?

Parce que la restauration du jardin s'est inspirée d'un plan original du fonds Robert de Cotte daté de 1686 retrouvé dans les archives de la Bibliothèque Nationale de France. Fidèle à l'esprit de l'époque, respectant les perspectives du



château, ce jardin à la française compte 12 000 pieds de buis, 15 000 bulbes de tulipes Violette Sky, 65 rosiers tiges, 2 000 sauges bleues et blanches, 60 pieds d'ifs formés.

Quoi faire ?

Visiter le jardin la nuit ! L'été, des centaines d'illuminations nocturnes mettent en valeur les allées principales, les topiaires, les douves et l'aqueduc.

Où dormir ?

Aux Charmes de Maintenon, à 8 mn à pied du Château (Tarif : 135 € la nuit pour 2 personnes). ■



PIERRES

Jardins de Bois-Richeux

Pourquoi c'est bien ?

Parce que le jardin a été créé d'après des annotations du Cartulaire de Notre-Dame de Chartres (XIV^e siècle) et avec l'aide des enluminures, des écrits de Sainte-Hildegarde de Bingen et du plan de l'Abbaye de Saint-Gall (Suisse).

Quoi faire ?

Prendre des notes ! Ici, les 200 variétés de plantes (médicinales, aromatiques ou légumes anciens) se mangent ou soignent ! Une vraie mine d'informations pour récolter des remèdes de grands-mères auprès de l'interissable propriétaire des lieux, Hubert Mourot.

Où dormir ?

Aux Charmes de Maintenon, une demeure classée du XIX^e siècle, située en bordure du canal Louis XIV. L'établissement propose 5 chambres d'hôtes au confort douillet, baignées de lumière, joliment décorées avec tommettes au sol (Tarif : 135 € la nuit pour 2 personnes). ■



CELLETES

Parcs et jardins du Château de Beauregard

Pourquoi c'est bien ?

Pour son Jardin des Portraits, œuvre du célèbre paysagiste parisien, Gilles Clément, qui allie jardin à la française et tradition anglaise. Une immersion magique dans 315 ans d'histoire racontés en fleurs et en couleurs !

Quoi faire ?

La galerie des portraits au cœur du château : 327 personnages illustres qui ont fait l'histoire de France vous fixent droit dans les yeux.

Où dormir ?

Au Château de la Rozelle ! Construit au XVIII^e siècle, il permet de goûter aux charmes de l'histoire, dans un cadre authentique. Niché dans un parc de plus de 3 ha, il propose quinze chambres spacieuses avec vue sur la Vallée des Rois (Tarif : De 65 à 235 € la nuit). ■

CHANÇAY

Les Jardins de Valmer

Pourquoi c'est bien ?

Perché sur les collines de Vouvray, ce jardin enchanteur se déploie en terrasses d'inspiration florentine : tout le charme de l'Italie en plein cœur du vignoble. Dominant la Vallée de la Brenne, ce jardin est baigné d'une atmosphère Renaissance où se mêlent harmonieusement potager, arbres fruitiers, pivoines et autres clématites.

Quoi faire ?

Déguster les vins du Château ! Outre un jardin, le Château de Valmer bénéficie d'un vignoble qui s'étend sur 29 hectares, produisant des cuvées d'exception.

Où dormir ?

Au Moulin de Bacchus, 5 chambres d'hôtes blotties dans une propriété de 4 hectares, traversée par la Brenne. Farniente sur la terrasse, plongeant dans la piscine, BBQ côté cuisine d'été ou encore pêche à la ligne : le lieu comble petits et grands (Tarif : De 70 à 136 € la nuit). ■



DOMAINE DE CHEVERNY ***Les jardins du Château de Cheverny***

Pourquoi c'est bien ?

Parce que le château décline 4 jardins thématiques mêlant fougues, fantaisie, jeunesse, couleurs et audace. Le jardin potager bouquetier, le jardin des Apprentis, travaillé sur la base d'anciens plans, le labyrinthe de lauriers du Caucase ou encore, le jardin de tulipes, une folie éphémère sur 135 mètres de long et 10 mètres de large !

Quoi faire ?

L'exposition permanente et interactive *Les secrets de Moulinsart*, réalisée en collaboration avec la Fondation Hergé : une immersion sur 700 m² dans l'univers des aventures de Tintin à Moulinsart.



Où dormir ?

Dans un hôtel de charme, au Relais des 3 Châteaux**** ! Cet ancien relais de poste solognot, installé sur la place de l'église de Cour-Cheverny, est resté dans son jus, tout en bénéficiant d'une belle rénovation mêlant Toile de Mayenne et luminaires en céramiques artisanales
(Tarif : à partir de 120 €). ■



LA BUSSIÈRE ***Château de la Bussière***

Pourquoi c'est bien ?

Placé au milieu d'une pièce d'eau qui existe depuis le XVII^e siècle, le château figure parmi les plus belles propriétés de la région. A la fois demeure familiale, parc paysager, potager à l'ancienne, c'est aussi le paradis pour les enfants avec le parcours de Cabanes et les jeux en bois géants !



Quoi faire ?

Son marché bio ! Le Château de la Bussière est aussi un grand jardin potager où on peut cueillir soi-même ses fruits rouges et repartir avec. Les légumes bios sont chaque jour disponibles à la boutique d'entrée du château.

Où dormir ?

Dans un Abricyclo au Camping de Gien ! Hébergement simple et bon marché, il est spécialement conçu pour accueillir 2 cyclotouristes et leurs équipements. Réalisée en matériaux durables, cette tente sur pilotis répond aux besoins essentiels du cycliste itinérant (**Tarif : 40 € la nuit pour 2 personnes en haute saison**). ■ J.B.

Au quotidien

Le boom des protéines végétales

QUE L'ON SOIT VÉGÉTARIEN OU PAS, NOUS AVONS TOUS BESOIN DE PROTÉINES POUR SUBVENIR À NOS BESOINS NUTRITIONNELS. A L'HEURE OÙ NOUS SOMMES NOMBREUX À RÉDUIRE NOTRE ALIMENTATION EN VIANDE, LES PROTÉINES VÉGÉTALES FONT UN RETOUR EN GRÂCE. A TEL POINT QUE LES NATIONS UNIES ONT DÉCLARÉ 2016 « ANNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES » ! NOTRE ENQUÊTE AUPRÈS DE L'INRA.

par V.L.

Depuis plus de 10 ans, l'Inra s'intéresse aux propriétés génétiques, nutritionnelles, agronomiques, environnementales, économiques des légumineuses. Et en cette année internationale des légumineuses à graines pendant laquelle lentilles, pois-chiches, fèves et autres haricots sont à l'honneur, un point s'impose.

UN DÉFI DE TAILLE POUR LA PLANÈTE

Notre planète se retrouve devant un défi de taille : couvrir les besoins en protéines des humains qui l'habitent et de leurs animaux domestiques. Ceci, sans épuiser les ressources naturelles. Déjà, une chose est sûre : les protéines végétales doivent garder une part importante dans le cadre d'une alimentation durable et équitable. Voilà pourquoi, les Nations Unies ont déclaré que 2016 serait « l'année internationale des légumineuses ». Lentilles, pois-chiches, fèves et haricots sont ainsi mis à l'honneur dans un but bien précis : sensibiliser les populations aux avantages nutritionnels de ces aliments riches en protéines, mais aussi à leurs avantages environnementaux.

LE SUPER POUVOIR DES LÉGUMINEUSES

En effet, les légumineuses possèdent un véritable « super pouvoir » : grâce à une association avec une bactérie, elles peuvent assimiler l'azote de l'air. Elles n'ont donc pas besoin d'engrais chimiques pour croître. Lorsque l'on sait que la principale contribution de l'agriculture au réchauffement global provient de la production d'engrais azotés, on comprend pourquoi les légumineuses ont un vrai rôle à jouer dans un contexte d'agriculture durable. Par ailleurs, les légumineuses ont toute leur place dans une alimentation équilibrée et variée : de plus en plus de travaux scientifiques montrent que leur consommation a des effets très positifs sur la santé, et qu'elles pourraient aider à combattre certaines maladies telles que le diabète ou des affections cardiovasculaires.

PROTÉINES VERTES, LE RETOUR !

Même s'il nous reste des progrès à faire, des signes laissent penser que cette production de protéines végétales pourrait connaître un renouveau. Tout part d'une prise de conscience : la culture de légumineuses, qui ne nécessite pas d'apports d'azote minéral,

BON À SAVOIR

Avec leur haute teneur en fer, sans les inconvénients des matières grasses, les légumineuses permettent de remplacer agréablement la plupart des féculents, tout en comblant largement le bol alimentaire, permettant d'arriver rapidement à satiété.

est profitable pour l'environnement. Par exemple, inclure dans une rotation des cultures une légumineuse, permet de diminuer de 14 % les émissions en gaz à effet de serre. De plus, celles-ci enrichissent naturellement le sol en azote. Dans un monde en surchauffe, les légumineuses ont donc une valeur au-delà de leur prix sur le marché.

Du côté des filières en aval de la chaîne de production, les choses sont aussi en train de bouger. Grâce aux légumineuses, l'élevage, notamment les filières de qualité, cherchent à moins dépendre du soja importé. Par ailleurs, les filières agroalimentaires innovent de plus en plus sur ces espèces. Ainsi, des industriels développent des farines de protéines de pois et de lupin qui entrent dans la composition de divers produits, tels que des plats cuisinés ou des aliments riches en protéines. Ce regain d'intérêt de l'industrie agroalimentaire, ajouté à un coup de pouce politique, pourrait convaincre les agriculteurs de revenir vers ces cultures.

AUGMENTER LEUR APPORT

Voilà une bonne idée qui pourrait avoir des bénéfices environnementaux et en termes de santé publique. Mais, pour ne pas faire fausse route, il faut être sûrs de

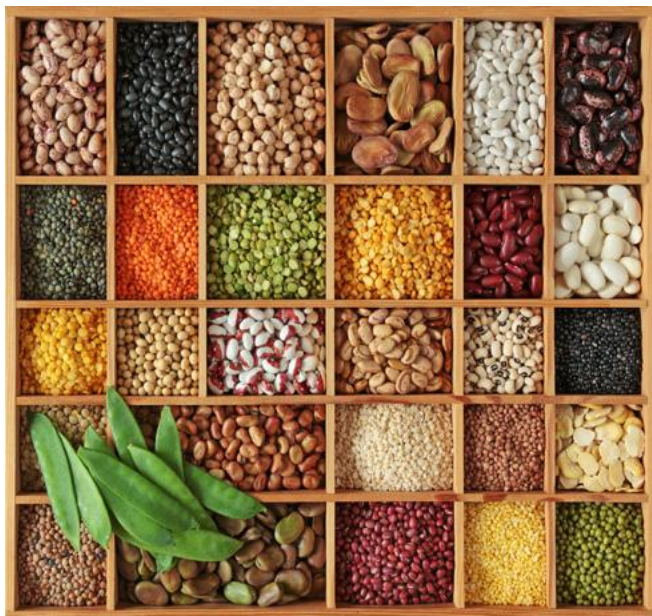
DES PROGRÈS À FAIRE !

Avant-guerre, nos grands-parents consommaient 7 kg par an de haricots, lentilles ou pois, alors qu'aujourd'hui, nous n'en mangeons que 1,4 kg. Au début des années 1990, les légumineuses à graines occupaient jusqu'à 800 000 hectares dans nos campagnes. Elles en occupent moins de 200 000 aujourd'hui, soit environ 2 % de la surface des grandes cultures.

bien connaître leurs caractéristiques et leurs propriétés nutritionnelles. C'est là l'un des objectifs de l'équipe de **Stéphane Walrand** à l'unité « Nutrition humaine » de l'INRA. Les chercheurs le savent : comparées aux protéines de la viande ou du lait, les protéines issues des légumineuses ont un moins bon profil en acides aminés. En effet, ces dernières sont pauvres en certains acides aminés soufrés que l'organisme ne sait pas produire efficacement de lui-même.

LA DIGESTION EN QUESTION

Petit souci, les protéines végétales sont souvent moins disponibles au sein de l'aliment. Leur assimilation en est ainsi réduite. Par exemple, la digestibilité des protéines d'un plat de lentilles ou de haricots blancs n'est que de 50 % à 80 %, contre 95 % pour les protéines d'un produit laitier. La cause ? « *L'intestin de l'Homme est moins adapté pour*



Au quotidien

digérer les matrices végétales que les matrices animales », explique Stéphane Walrand. « Il faut produire plus de protéases pour digérer les protéines végétales. De plus, les matrices végétales contiennent des éléments non digestibles ».

Les recherches de Stéphane Walrand tentent de remédier aux problèmes de digestibilité des protéines. Pour cela, son équipe travaille sur des aliments modèles : farines de légumineuses et gels de protéines. Ces produits, qui n'ont pas une visée commerciale, servent à étudier la manière dont l'organisme digère et assimile les protéines. Issus du pois, de la fève ou des lentilles, ces aliments permettent aussi de tester de nouveaux procédés techniques pour augmenter l'efficacité nutritionnelle de ces sources protéiques. Par exemple, les chercheurs ont montré que l'extraction à basse température des protéines du pois ou de la fève permet d'augmenter leur digestibilité. Les chercheurs tentent également de mettre au point des yaourts enrichis en protéines végétales issues de légumineuses. Ainsi, grâce à ces innovations, les protéines végétales pourraient apporter leurs bienfaits à tout le monde.

LÉGUMES SECS OU LÉGUMINEUSES

Les légumineuses sont des plantes qui présentent un grand intérêt tant sur le plan agronomique (elles contribuent à enrichir le sol en azote grâce au rhizobium et constituent un bon précédent pour les céréales), que sur le plan nutritionnel par leur apport en énergie et en protéines. Sur le plan économique, la production mondiale de légumineuses cultivées pour leurs graines dépasse les 300 millions de tonnes annuelles, dont les deux tiers pour le seul soja (source FAOSTAT).

La définition de la FAO s'applique exclusivement aux graines récoltées sèches et par conséquent exclut les graines en vert (tels que flageolet ou petit pois par exemple) et les gousses récoltées avant maturité, telles que haricots verts et pois mangetout, considérés comme des légumes. Elle exclut également les plantes cultivées principalement pour l'extraction de l'huile, telles que le soja et l'arachide, ainsi que les graines récoltées comme semences, notamment trèfle et luzerne.

Les légumineuses jouent un rôle important dans le domaine alimentaire grâce à leur haute teneur en protéines et en acides aminés essentiels. Cependant, elles contiennent des antinutriments, comme l'acide phy-



Les légumineuses jouent un rôle important dans le domaine alimentaire grâce à leur haute teneur en protéines et en acides aminés essentiels.

tique, et peuvent être difficiles à digérer, c'est pourquoi il est nécessaire de les faire tremper dans un milieu légèrement acide pendant une dizaine d'heures avant de les cuire pour les consommer.

Les légumes secs font partie de la famille des légumineuses. Ils se réhydratent à la cuisson et retrouvent alors toute leur fraîcheur. C'est une source précieuse de protéines, sans cholestérol, pratiquement dépourvue de graisses, de fibres alimentaires, d'hydrates de carbone, de calcium et de fer.

La richesse des légumes secs en protéines les classe en tête de liste des sources de protéines végétales (jusqu'à 20 %). Riches en amidon, ils contiennent des glucides qui se distinguent par une libération très lente du glucose dans le sang, d'où un très bon « index glycémique ». Les fibres qu'ils contiennent sont des fibres solubles, plus digestes.

DEUX SORTES DE LÉGUMINEUSES

Cette catégorie d'aliments comprend les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...), le soja et l'arachide.

- Les légumes secs

Ces aliments sont riches en protéines, éléments minéraux (phosphore, fer) et vitamines du groupe B. Leur composition est donc proche de celle des aliments du groupe « viande, poisson, œuf ». Les légumes secs apportent ainsi environ 25 % de protéines, pauvres en méthionine (acide aminé indispensable), ce qui confère aux légumes secs une valeur nutritionnelle moins bonne que celle de la viande, du poisson ou des œufs.

Dans le cadre d'une alimentation de type végétalienne, il est impératif d'associer des céréales aux légumes secs dans le but d'apporter des acides aminés complémentaires et en particulier de la méthionine. Une des particularités des légumes secs est leur richesse en fibres (environ 20 % du poids sec), ce qui n'est pas sans entraîner des désagréments au niveau de leur digestion.

Avant d'être consommé, les légumes secs nécessitent d'être cuits longtemps, ce qui entraîne la destruction de certaines vitamines. De plus, les minéraux présents dans les légumes sont très mal absorbés, en particulier le fer. Les légumes secs sont également riches en amidon.

- Le soja et l'arachide

Ils ont des caractéristiques nutritionnelles proches de celles des légumes secs mis à part qu'ils apportent plus de lipides. Les protéines du soja peuvent ainsi être extraites par voie industrielle et ajoutées à d'autres produits alimentaires.

VIVE LES GRAINES !

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines, les graines germées et les jeunes pousses. Depuis la nuit des temps, les différentes civilisations ont eu tôt fait de reconnaître les vertus des graines et des graines germées. Et si nos plus lointains ancêtres les avaient déjà adoptées, c'est avant tout que les graines notamment germées sont de ces rares aliments qui parviennent dans nos assiettes avec un potentiel vital non altéré.

ZOOM SUR...

Les graines de courge

Les graines de courge font partie des plus grosses graines. De couleur vert foncé (ou chair si fraîche) et de forme ovale, elles sont délicieuses pour l'appétitif avec leur petit goût de noisette. On peut les utiliser dans des gaspachos et différentes soupes froides de légumes. Elles sont très riches en protéines végétales, ce qui en fait des graines très nourrissantes et énergisantes ; sels minéraux comme le sel, le zinc, le phosphore, le cuivre, le potassium, le calcium, le magnésium ; vitamines A, B1 et B2 ; et acides gras insaturés. Elles sont un vermifuge naturel très puissant et permettent d'agir comme un laxatif naturel grâce à leur haute teneur en fibres.



- Une grande richesse

Il en existe de nombreuses sortes et chacune possède un goût qui lui est propre. Les graines ou pépins font partie de la famille des oléagineux au même titre que les noisettes, les noix ou les amandes. Elles sont très riches en lipides, en particulier en acides gras insaturés auxquels appartiennent les oméga-3 et 6. Cette richesse en lipides permet de transformer ces graines en huiles. Elles sont également sources de protéines végétales et de fibres. Les graines sont aussi riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Caloriques, elles ne doivent pas être consommées en trop grande quantité.

Ajoutez-en un peu chaque jour dans vos préparations (salades, pains, tartes, ...) et variez les plaisirs car chaque graine possède ses propres qualités.

- Ne pas oublier les graines germées

Les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants car ils sont d'une richesse incroyable en vitamines et enzymes. Elles poussent en quelques jours avec un peu d'eau, de la chaleur, de l'air et un soupçon d'attention. Elles ne nécessitent ni terre, ni produit chimique et ne sont tributaires ni du temps qu'il fait, ni des saisons, car elles se cultivent à l'intérieur, tout simplement chez soi. Les graines germées sont un petit jardin

dans un coin de la cuisine et reproduisent la magie de la nature dans un simple petit bocal. Elles se mangent crues, mélangées dans les salades ou les crudités et peuvent s'approprier de mille façons. Rien n'est plus vitalisant car les graines sont consommées vivantes et non dénaturées, ni par la cuisson, ni par le raffinage.

Les graines germées sont très digestes et ont un rôle anti-oxydant. Elles sont riches en fibres et ont un index glycémique bas. Elles diminuent le stockage des graisses, la fonte musculaire et sont très rassasiantes en apportant peu de calories. Les germes de graines sont plus facilement assimilables et plus concentrés en nutriments que les légumes. Bref, elles sont vraiment idéales pour la santé. 🌱

A.M.

(Sources : INRA et FAOSTAT)

à lire

UNE CUISINE SAINES

Dans ce joli livre, voici une cuisine saine, facile et colorée pour profiter des bienfaits des lentilles, pois, haricots en grains, soja, tofu, quinoa et d'autres sources de protéines végétales.



« Protéines végétales » de Catherine Moreau, Larousse, 96 pages, 8,90 €.

GUIDE DES PROTÉINES VERTES



Ce livre va apporter toutes les réponses nécessaires à ceux qui souhaitent passer à ce nouvel équilibre alimentaire.

C'est le premier livre vraiment pratique, informé et plein de bon sens pour changer d'alimentation et passer aux protéines végétales. Une bible de la cuisine familiale facile et quotidienne, pour vraiment réinventer son alimentation sans perdre ses repères gourmands.

« Je choisis les protéines végétales ! » du Dr Lylian Le Goff, Marabout, 224 pages, 16,90 €.



Les graines germées offrent un potentiel vital non altéré.

VACANCES AU VERT

Vive la montagne en été !

L'ÉTÉ ET L'APRÈS SAISON S'ANNONCENT RICHES EN ÉVÉNEMENTS SPORTIFS ET CULTURELS À LA MONTAGNE ET NOTAMMENT DANS LES HAUTES-ALPES. GRAND TRAIL DES ECRINS, MONDIAL DE L'ESCALADE, EMBRUNMAN, FESTIVAL MESSIAEN AU PAYS DE LA MEIJE, FESTIVAL POTES DE MARMOT'S... DE JUILLET À SEPTEMBRE, TOUT LE DÉPARTEMENT S'ANIME AUTOUR DE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES DANS UN PATRIMOINE DE VERDURE EXCEPTIONNEL.

Le département des Hautes-Alpes est d'une très grande richesse touristique, sportive, culturelle, patrimoniale. L'occasion de découvrir quelques-uns de ses principaux territoires à la belle saison.

LE BRIANÇONNAIS

Briançon est labellisée Ville et Pays d'Art et d'Histoire, ses fortifications Vauban sont inscrites au Patrimoine mondial de l'Unesco, la vieille ville est en tout point remarquable avec la collégiale et la gargouille, tout comme le Géo-parc des Alpes Cottiniennes et

le Jardin Botanique Alpin du Lautaret. Le Briançonnais c'est aussi la proximité de l'Italie, les Grands Cols du Galibier, du Lautaret, de l'Izoard, ou encore la Vallée de la Clarée sauvage. Reconnue pour la qualité de son air et son climatisme, la vallée de la Guisane dispose de plusieurs établissements de bien-être comme les Grands Bains du Monétier où coule une eau de source naturellement chaude



et Durancia Montgenèvre, qui côtoient deux récents lacs biotopes. Un large panel d'activités sportives s'y pratique notamment dans les trois stations du territoire : Serre Chevalier la plus connue, Montgenèvre la doyenne ou le mythique domaine de La Grave-La Meije.



LE PAYS DES ÉCRINS

La Barre des Écrins avec ses 4 102 m d'altitude est le point culminant des Hautes-Alpes. L'histoire locale est imprégnée des exploits des alpinistes pionniers. Vallouise et Ailefroide sont des hauts-lieux de la montagne, le deuxième site d'alpinisme français, juste après Chamonix. Un environnement grandiose qui conduit tout naturellement à la création du Parc national des Écrins en 1973, le plus grand des parcs nationaux français. Si les sommets font la renommée du territoire, le Pays des Écrins est également riche de deux stations. Puy Saint-Vincent, entourée de hauts sommets et Pelvoux-Vallouise constituée d'une succession de hameaux. À la fonte des neiges, l'eau vive prend le relais sur la Durance à l'Argentière-la-Bessée. Belle reconversion pour une ville au passé industriel et minier, un passé à découvrir en visitant les mines d'argent du Fournel, le musée hydroélectrique des Claux ou les villages de ces hautes vallées.

GUILLESTROIS

Entre Écrins et Queyras, sur la Route des Grandes Alpes, le Guillevin recèle de trésors. Perchée sur un rocher abrupt entre Guil et Durance, la place forte Vauban de



Mont-Dauphin est inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2008. Elle domine plusieurs sites remarquables comme la Fontaine Pétrifiante à Réotier, une curiosité naturelle géologique ou le Plan de Phazy d'où jaillissent des eaux naturellement chaudes. Vars et Risoul sont le pou-

mon touristique du Guillevin. Ces deux stations connues pour leur domaine skiable commun de La Forêt Blanche l'hiver, proposent en été de nombreux grands événements ainsi qu'une large gamme d'activités de pleine nature. Quant au chef-lieu Guillevin, il s'anime tout au long de l'année et présente quelques belles initiatives comme les ateliers *Consommateurs* ou le festival *Potes de MarmoT's* qui lui valent le label de Destination Touristique d'Excellence.

QUEYRAS



Le Parc naturel régional du Queyras est créé dès 1977. Il est vrai que la valeur paysagère et patrimoniale de cette pépite des Hautes-Alpes est inestimable. À 2 040 m d'altitude, Saint-Véran compte parmi les « Plus beaux villages de France ». La tradition y est omniprésente. Chalets de fustes, fontaines en bois de mélèze, cadrans solaires là où dit-on « *Les coqs picorent les étoiles* », donnent un cachet unique à la commune la plus haute de France qui devient une station village l'hiver comme sept autres de ses voisines : Abriès, Aiguilles, Arvieux, Ceillac, Château-Ville-Vieille, Molines et Ristolas. La Route des Grandes Alpes, via les surprenantes gorges du Guil et le col mythique de l'Izoard, impressionne. La visite du Fort de Château-Queyras, bâti sur un verrou glaciaire et la découverte de la maison de l'artisanat où jouets en bois côtoient objets sculptés, sont caractéristiques des traditions locales. Un patrimoine auquel s'ajoute l'observatoire astronomique de Château-Redard à 2 936 m.



SERRE-PONÇONS

Entre criques sauvages et eau turquoise, le lac de Serre-Ponçon est une mer à la montagne. Qui aurait cru que le barrage érigé au milieu du XX^e siècle pour réguler la Durance, allait permettre l'émergence de l'une des destinations touristiques phares des Hautes-Alpes ? À l'embouchure du lac, Embrun est une étape obligatoire. Surnommée la Petite Nice des Alpes pour la douceur de son climat, Embrun bénéficie du label Ville et Pays d'Art et d'Histoire grâce à un patrimoine culturel remarquable comme la cathédrale Notre-Dame du Réal et l'un des plus riches trésors d'art sacré. Pour les passionnés, les visites se compléteront par un passage à l'abbaye de Boscodon, chef d'œuvre de l'art roman ou à l'église de Savines-le-Lac qui, à l'instar de son pont, est labellisée patrimoine du XX^e siècle, un nouveau pôle culturel complète à merveille les services de cette commune. Serre-Ponçon, c'est aussi trois stations : Réallon en balcon sur le lac, Crévieux un paradis nature et Les Orres ayant largement diversifié ses activités qui innove avec la *Smart Mountains*. 🌱

J.B.

Pour vous rendre dans les Hautes-Alpes : Paris > Briançon : 5h30 en TGV + navette (ligne Paris - Milan). Il existe également un train de nuit reliant Paris aux Hautes-Alpes. Plus d'infos sur www.hautes-alpes.net

ZOOM SUR LE VTTAE



Le VTT à assistance électrique est un VTT équipé d'un petit moteur qui s'active au pédalage, permettant ainsi aux VTTistes occasionnels de prendre du plaisir facilement, d'enchaîner les kilomètres et de grimper là où ils n'auraient jamais pu accéder en VTT classique. C'est donc le meilleur moyen pour découvrir le VTT sans souffrir, profiter des paysages de montagne et faire du vélo entre amis ou en famille.

Sport

YOGA

Bouger en communiant avec la Nature !



PROFITER DES ÉNERGIES DE LA NATURE ET
DE PAYSAGES SUBLIMES POUR DÉCOUVRIR
OU PRATIQUER LE YOGA EST UNE SOURCE
INÉPUISABLE DE BÉNÉFICES POUR LA
SANTÉ. NOTRE ENQUÊTE EN PLEIN AIR !

Il n'y a pas d'âge pour faire du yoga, ni pour commencer à le pratiquer. Ce n'est ni un sport, ni une compétition, c'est un travail avec notre propre corps, pour la paix de notre esprit, à notre propre rythme et en respectant nos propres limites. D'où l'intérêt supplémentaire de faire du yoga en extérieur, une activité bienfaisante et propice pour retrouver l'essence des 5 éléments qui composent nos koshas.

ECOUTER SES BESOINS & SES RESSENTIS

Chaque personne a son endroit favori pour se ressourcer et prendre une pause dans son quotidien. Que ce soit dans un parc, une prairie, en forêt, autour d'un lac, dans la montagne, près de la mer, dans le désert... La nature nous offre bien des richesses et les espaces verts sont des sources inépuisables d'oxygénation de nos neurones et de nos cellules.

Prendre une pause et reconnecter nos sens avec la nature nous apporte tellement de bienfaits, alors, pourquoi s'en priver ? Dès que le temps le permet, essayez de pratiquer le yoga en extérieur, ainsi que des séances de relaxation ou de méditation (guidées ou non) en pleine nature. Rien de tel qu'une séance en extérieur pour vous imprégner davantage d'une clairière apaisante bordée d'arbres centenaires, du bruissement des feuilles bercées par le vent, de l'écoulement continu d'une cascade ou d'un ruisseau, d'une vue montagneuse ouverte sur l'horizon. Tous vos sens seront ainsi en éveil. Les odeurs, les sons, les images et les sensations qui se présentent alors à vous sont différentes car influencées par cet environnement naturel. Vous en ressortirez apaisé et nourri d'une énergie universelle, celle de la terre. L'air pur, l'odeur de la forêt, le souffle du vent, le calme du lac... tout est en place et offert pour profiter du moment présent.

SOUFFLER & S'OXYGÉNER

Notre corps comme notre mental ont besoin de ces moments loin du tourbillon du quotidien. C'est ce qui leur permet de souffler un peu, de reprendre de l'énergie, afin de mieux repartir ensuite. Ainsi, ces moments de pause sont fondamentaux à intégrer dans notre vie

Dès que le temps le permet, essayez de pratiquer le yoga en extérieur, ainsi que des séances de relaxation ou de méditation (guidées ou non) en pleine nature.



puisque'ils nous permettent de ralentir le rythme, de nous déposer et de nous sentir plus connectés avec nos besoins et aspirations. Sentiment de calme, tensions dénouées, sensation de clarté, regain de créativité, stress dissipé... sentir qu'on revient à l'essentiel, à ce qui est vrai et cohérent pour nous.

D'ailleurs, suite à un moment de ressourcement, il n'est pas rare qu'on se sente plus léger tout en ayant l'impression de voir avec une plus grande clarté certaines situations de notre vie. Parfois, nos constats sont merveilleusement positifs, d'autres fois, ce sont plutôt des prises de conscience (qui peuvent être difficiles à accepter). Dans tous les cas, ces moments sont non seulement nécessaires, mais bénéfiques puisqu'ils nous permettent d'avancer, de souffler et de nous oxygéner.

DES BIENFAITS EN TERMES DE SANTÉ

De nombreuses études ont démontré qu'être en contact avec la nature et les arbres pouvait contribuer à soigner de nombreux problèmes de santé. Parmi ceux-ci, notons l'anxiété, la dépression, les maux de tête ou encore, les problèmes de concentration. Le **Dr Marc Berman** de l'Institut de recherche Rotman à Toronto avance qu'une promenade à pied de 50 minutes ou une séance de méditation en pleine nature peuvent améliorer la mémoire et la concentration d'environ 20 %. De plus, il est prouvé que s'immer-

ger régulièrement dans la nature contribue à renforcer le système immunitaire et à augmenter le niveau d'énergie.

Alors, fini de transpirer sur son tapis de sol et entre quatre murs. Offrez-vous de temps en temps une séance en plein air pour profiter des bruits environnants, des matins ensoleillés et de l'herbe froide sous vos pieds. Effet apaisant garanti ! Le but est de travailler la souplesse, l'équilibre, les articulations et la gestion du stress quotidien.

Pratiquer le yoga en pleine nature procure de nombreux bienfaits décuplés :

- Favorise l'oxygénation des cellules et des neurones,
- Participe à la prévention des maladies cardiovasculaires,
- Favorise la résistance à la fatigue,
- Renforce le système immunitaire,
- Baisse le rythme cardiaque et optimise le système cardio-pulmonaire,
- Augmente la force et la souplesse musculaire,
- Diminue l'anxiété et le stress,
- Aide à se relaxer et améliore la qualité du sommeil,
- Entretient les articulations et le capital osseux,
- Améliore l'équilibre et la coordination.

TRAVAILLER SA PSYCHOMOTRICITÉ

Le yoga est l'une des disciplines qui pratiquée en pleine nature permet de mieux

Le yoga est l'une des disciplines qui pratiquée en pleine nature permet de mieux travailler sa psychomotricité.



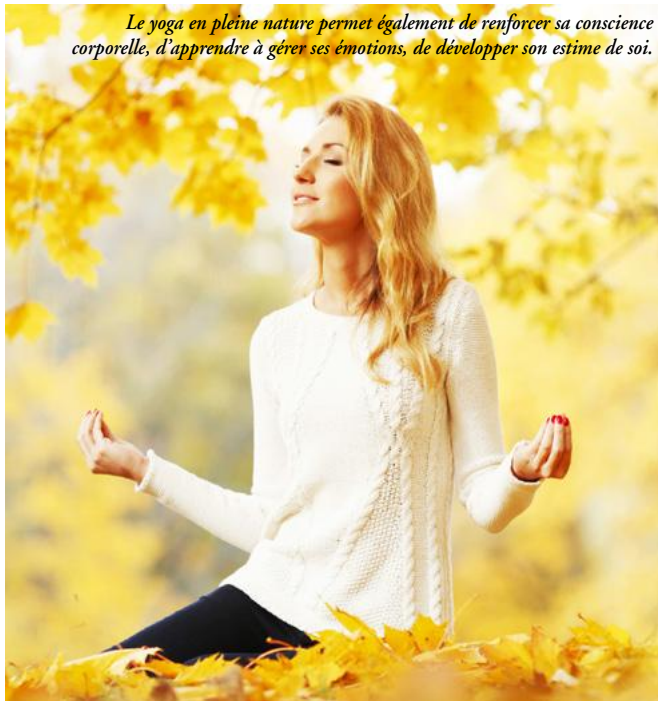
travailler sa psychomotricité. Celle-ci cherche à améliorer l'adaptation perceptivo et motrice de l'individu au milieu. Elle permet également de renforcer sa conscience corporelle, d'apprendre à gérer ses émotions, de développer son estime de soi. C'est pourquoi, lors de séances en pleine nature, si possible avec un professeur de yoga spécialité, les objectifs poursuivis sont de :

- Améliorer son habileté (équilibre, coordination...).
- Apprendre à gérer ses émotions.
- Améliorer certaines activités cognitives, spécialement les capacités d'attention et de concentration.
- Développer l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre.
- Développer la communication en favorisant la verbalisation.
- Renforcer sa conscience corporelle.
- Développer sa capacité d'adaptation face à des activités et des situations nouvelles.
- Vivre une « confrontation » avec la nature qui est toujours source d'équilibre.
- Permettre un transfert du bénéfice dans sa vie quotidienne.

ET POURQUOI PAS DE LA « RANDO-YOGA » ?

Très à la mode, la « rando-yoga » a de plus en plus d'adeptes en France et dans le monde. Les balades sont pratiquées avec des pauses pour contempler la nature environnante, les montagnes. C'est également un moyen de prendre conscience de sa marche, de maîtriser sa respiration. Ainsi, vous pouvez sentir et ressentir ce qui vous entoure, être en communion avec l'environnement. Combinées à la randonnée, des séances de yoga sont pratiquées en pleine nature : sur un plateau, à l'ombre des arbres, au centre d'une clairière, près d'un ruisseau...

Sont toujours au programme la pratique de postures (asanas) qui aident à l'échauffement et à l'étirement de la marche, des exercices de respiration (pranayamas), pour respirer l'air pur à pleins poumons, de la relaxation pour prendre le temps d'écouter le bruit de la nature, des animaux, des feuillages et de la méditation, pour se ressourcer, contempler le paysage et la nature qui nous entoure.



UNE TENDANCE SOCIÉTALE

Les pratiques de yoga en plein air ont trouvé leur origine en Occident durant la seconde moitié du XIX^e siècle, en corrélation avec la montée en puissance de la thématique de l'air. L'air n'est plus envisagé alors uniquement dans sa fonction respiratoire, mais aussi en relation avec l'idée de nature. Il est associé à l'environnement et vivre au grand air, en échappant aux miasmes de la société industrielle, est valorisé, car synonyme de bonne santé. Les hygiénistes s'emploient à vanter les mérites du grand air, mais ils y associent l'exercice physique pratiqué en milieu naturel.

Si hier les activités sportives en pleine nature étaient réservées à une certaine élite sportive ou sociale, c'est de moins en moins vrai aujourd'hui. Selon l'enquête du ministère de la Jeunesse et des Sports-Insep, sur les pratiques sportives en France, un **Français sur trois entre 15 et 75 ans s'adonne à une activité sportive de nature**. D'après une étude menée par BVA, « nous serions 36 mil-

lions à pratiquer au moins une activité de pleine nature ». Enfin, un récent sondage révèle que 73 % des citoyens français sont adeptes des sports de nature. Au-delà des chiffres, qui varient selon les échantillons et les définitions retenues, le développement des sports de nature est bien un phénomène de société. En effet, ils marquent fortement de leur empreinte les contours du paysage sportif actuel. Leur développement ne relève pas d'un effet de mode, mais d'une tendance lourde installée dans la durée qui octroie à ces derniers un nouveau statut, porteur de nouveaux enjeux.

Le yoga en plein air va aussi dans le sens de valeurs collectives, notamment d'une nature davantage partagée que l'on cherche à protéger, à mettre en valeur et à mieux structurer. Dans cet esprit, cette activité est associée à des préoccupations environnementales, humaines et de santé publique. Quelle que soit la saison, n'hésitez plus à profiter des nombreux bienfaits de séances de yoga en pleine nature, à pratiquer seul ou à partager. 🌿

I.N.



Comment *se soigner* *au naturel ?*

LA MÉDECINE NATURELLE RÉPOND AU BESOIN DE CHACUN D'ENTRE NOUS DE TROUVER UN REMÈDE RAPIDE ET NATUREL PARMI LES MÉDECINES NON CONVENTIONNELLES QUE L'ON TROUVE EN PHARMACIE : HOMÉOPATHIE, PHYTOTHÉRAPIE, AROMATHÉRAPIE, OLIGOTHÉRAPIE, FLEURS DE BACH, PROBIOTIQUES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. ET SI MÉDECINES NATURELLES RIMAIENT AVEC SÉCURITÉ, TRAÇABILITÉ, EFFICACITÉ, MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ/PRIX, LE TOUT À DEUX PAS DE CHEZ VOUS OU DE VOTRE LIEU DE TRAVAIL ?

Pour plus de 150 pathologies courantes, allant de l'Abcès au Zona, sans oublier le stress et le manque de sommeil et d'autres petits bobos du quotidien, il existe une solution naturelle. Mais attention, même les médecines douces peuvent comporter des contre-indications, c'est pourquoi il faut être très vigilant avec l'automédication, et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin, spécialiste ou pharmacien.

DES ARGUMENTS

« POUR »

Parmi les arguments utilisés par les adeptes des médecines complémentaires pour en faire la promotion, on relève fréquemment :

• Le recours à la Nature, la référence au naturel

Le fait qu'une substance est naturelle serait un gage de qualité, mais nous savons tous que c'est faux. C'est ce manque de nuances à propos des produits d'origine naturelle qui induit parfois de graves conséquences. Il faut user de sa raison pour différencier « médicament naturel » de « toxine naturelle » ; l'un étant bon pour la santé, l'autre pas. En revanche, il est maintenant clairement admis que le 100% biologique a du bon, puisqu'il nous évite tout un lot de pesticides et de substances chimiques.

• La référence à la tradition

Il s'agit principalement des traditions asiatiques (chinoise, indienne) liées aux philosophies et aux cultures de ces pays. Certains utilisent le terme « médecine occidentale » pour désigner la médecine conventionnelle, alors que celle-ci a diverses origines (notamment égyptienne et arabe) et pas uniquement occidentale, et par ailleurs, les Japonais et les dignitaires chinois ont largement recours à la « médecine occidentale ».

• La philosophie du « sur-mesure »

L'un des meilleurs arguments en faveur des médecines alternatives est qu'elles sont utilisées différemment sur chaque personne et qu'elles permettent des soins sur-mesure adaptés à chaque cas.



Les MAC séduisent de plus en plus les Français.

• Des médecines « de prévention »

De très nombreux médecins s'accordent à dire aujourd'hui que le recours aux médecines complémentaires est souhaitable en prévention, afin d'éviter de nombreux maux du quotidien. D'autres reconnaissent également qu'elles sont très utiles en complément de la médecine traditionnelle, notamment pour leurs effets bénéfiques sur la psychologie du patient.

VERS LA VOIE DU SUCCÈS

Aujourd'hui, la France compte plus de 300 « MAC », c'est-à-dire des « *médecines alternatives et complémentaires* », qui regroupent aussi bien l'homéopathie, l'ostéopathie et la phytothérapie que les médecines traditionnelles comme la chinoise ou l'ayurvédique, d'origine indienne, les thérapies dites « énergétiques », dont l'acupuncture et le shiatsu, ou encore celles qui s'adressent à l'esprit, telles que l'hypnose et l'EMDR.

Les MAC séduisent de plus en plus les Français.

On se fait hypnotiser pour arrêter de fumer, on court chez l'ostéopathe - 15 millions de consultations par an - pour chasser le mal de dos, on avale des granules homéopathiques contre le rhume, on pratique le tai-chi pour garder la forme. En 2015, 45% des Français ont déclaré avoir eu recours aux médecines naturelles au moins une fois dans l'année. Les femmes davantage que les hommes : 54 % contre 37 %.

12 TECHNIQUES QUI MARCHENT

Mais qui sont-elles ces médecines alternatives qui semblent faire tant de bien aux Français ? Petit panorama des techniques les plus utilisées.

1. L'homéopathie

L'homéopathie, du grec *homoios* (similaire) et *pathos* (souffrance), est un système de médecine alternative non reconnu dans les milieux scientifiques qui consiste à traiter les malades à l'aide d'agents hautement dilués qui détermineraient - utilisés seuls et à plus haute dose - une affection analogue à celle que l'on veut combattre. Trois grandes lois régissent l'homéopathie : la similitude, la globalité et les dilutions. Les remèdes homéopathiques sont préparés à partir de produits (dits souches) d'origine végétale, minérale ou animale. Ces souches sont macérées dans de l'alcool, c'est la teinture-mère, puis diluées. Le nombre de dilutions successives détermine la

BON À SAVOIR

Lorsque vous prenez rendez-vous chez un praticien en médecines douces, n'hésitez pas à lui demander au préalable s'il est conventionné ou non.

LES RAISONS D'UN TEL ENGOUEMENT

L'une des principales raisons du succès des MAC, c'est la déshumanisation de la médecine moderne. Pour la plupart des patients, la médecine « scientifique » n'a pas perdu son efficacité, mais son humanité. C'est donc celle-ci que beaucoup de patients recherchent dans les médecines « douces » qui se disent holistiques - globales - et s'adressent tant au corps qu'à l'esprit.



L'ostéopathie connaît actuellement un essor considérable en France.

« hauteur de dilution ». C'est la mention CH ou DH que l'on retrouve dans la composition des produits homéopathiques. Plus un produit est dilué, moins il contient de produit actif. Il n'en est pas moins efficace pour autant. Il s'avère même parfois plus puissant que le même produit plus concentré.

2. L'acupuncture

L'acupuncture (du latin *acus*, « aiguille » et de *pungere*, « piquer ») est une technique consistant en l'utilisation d'aiguilles réparties sur des points précis du corps dans le but produire un effet positif sur l'organisme. On utilise de fines aiguilles pour stimuler des points précis du corps. Chacun de ces points correspond à une fonction ou une structure particulière de l'organisme. La majorité des médecins occidentaux restent sceptiques quant aux vertus curatives de cette technique.

3. La phytothérapie

La phytothérapie, c'est l'art de se soigner par les plantes. La phytothérapie, c'est aussi la médecine originelle. Déjà, 4000 ans avant Jésus Christ, les Mésopotamiens se soignaient par les plantes. Plus tard, les médecins grecs, avec à leur tête Hippocrate, commencèrent à recenser les bienfaits de quelques 250 plantes. Aujourd'hui, parce que l'homme est de plus en plus attiré par un mode de vie plus naturel et parce qu'il est las des remèdes chimiques souvent plus nocifs que bienfaits, la phytothérapie connaît un

remarquable retour en force. Elle représente une alternative douce et naturelle devenant presque indispensable aux organismes pollués et fatigués des hommes et des femmes de ce début de millénaire.

4. L'ostéopathie

L'ostéopathie est une méthode de soins exclusivement manuels, dont le but est de redonner la mobilité aux différentes structures composant un organisme vivant, pour lui permettre de rétablir l'équilibre de ses fonctions. L'ostéopathie peut se définir comme un système de traitement qui met l'accent principal sur l'intégrité structurale des mécanismes du corps humain, cette intégrité étant considérée comme le facteur isolé le plus important dans le maintien de

la santé. En fait, selon la définition officielle de cette profession « *L'ostéopathie est une méthode de soins qui, par des actions manuelles douces sur le tissu ligamentaire, musculaire et nerveux ainsi que sur les structures osseuses et viscérales, a pour but de susciter, équilibrer ou faciliter une réaction naturelle susceptible de faire cesser les troubles ostéo-articulaires, organiques ou fonctionnels constatés.* »

5. La naturopathie

En naturopathie, on ne soigne pas seulement les symptômes de la maladie, on se penche également sur l'être humain dans son intégralité. Le naturopathe cherchera plus en profondeur le pourquoi du symptôme. De plus, il fournira à son client les outils nécessaires afin d'améliorer ou conserver sa santé. Le but du naturopathe est d'enseigner, d'encourager, de stimuler et de fortifier son client afin qu'il soit en mesure de se responsabiliser face à sa propre santé. Le naturopathe travaille aussi bien sur le physique que sur le mental de la personne. En fait, il aide à trouver ou retrouver un équilibre difficile à établir dans la société moderne. Il agira plutôt à titre préventif que curatif, en amont de la maladie, pour permettre à l'homme de garder un bon équilibre vital.

6. L'aromathérapie

L'aromathérapie est une pratique complémentaire de la phytothérapie, fondée sur des Huiles Essentielles, des huiles végétales concentrées, destinées à rééquilibrer



physiquement et psychiquement l'individu. Ces Huiles Essentielles sont extraites de diverses plantes, des plus communes (Persil) aux plus exotiques et aux plus rares. Plus de 150 d'entre elles ont été isolées et offrent, chacune, un parfum et des propriétés thérapeutiques différentes. Ceci explique la multiplicité et la grande variabilité des H.E. Jouent encore les techniques de cueillette, de conservation, le choix des végétaux qui doivent être obligatoirement bio ou 100% naturels.

7. La chiropratique

La chiropraxie ou chiropratique ou chiropractie est une activité thérapeutique qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé humaine, ainsi que le diagnostic, le traitement, et la prévention de ses déficiences en concentrant son intervention sur l'intégrité du système nerveux, en relation avec tous les autres systèmes du corps humain, sains ou malades, en portant une attention particulière à la colonne vertébrale. La chiropratique est une science de la santé investie dans le diagnostic, le traitement, la prévention, la réhabilitation et la recherche des syndromes douloureux vertébraux et des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur humain, ainsi que de leurs répercussions biomécaniques et neurophysiologiques.

8. La sophrologie

Étymologiquement, la sophrologie est « l'étude de la conscience en harmonie ». Il est question plus clairement de développer la conscience humaine. La sophrologie est une méthode d'étude et de développement de la conscience, celle-ci étant ici la « connaissance immédiate que chacun possède de son existence, de ses actes et du monde extérieur ». En élargissant la perception par l'individu des éléments physiques et psychologiques qui le définissent, le sophrologue favorise l'expression de tout son potentiel, permet d'harmoniser l'être avec son existence, d'épanouir sa personnalité dans sa globalité et de contrôler la régulation de son fonctionnement corporel et psychique.

9. Les Fleurs de Bach

Édouard Bach est un médecin anglais, chirurgien, bactériologiste et homéopathe, qui a recueilli 38 essences de

fleurs, qui selon lui permettent de traiter les états émotionnels, responsables de nos maladies physiques. Les remèdes ainsi préparés visent à traiter l'humeur du patient et non ses symptômes physiques. L'amélioration de ces derniers suivra le bien-être psychique. Tout comme l'homéopathie, la thérapie florale est une thérapie globale de l'être. Les essences de fleurs sont recueillies selon un procédé qui reproduit le phénomène de la rosée. Le liquide est ensuite dilué.

10. La chromothérapie

Voici une méthode thérapeutique qui utilise des unités vibratoires de références appelées « couleurs ». On distingue deux types de chromothérapie :

- La chromothérapie[®] lumineuse qui consiste à projeter des rayons lumineux colorés, obtenus par passage d'une lumière blanche à travers des filtres sélectionnant dans le visible des longueurs d'ondes précises, perçues à l'œil comme « des couleurs ».
- La chromothérapie[®] moléculaire qui utilise les mêmes longueurs d'onde que la chromothérapie lumineuse « colorée » mais en provenance non pas de la lumière mais de la matière.



11. L'hypnose

L'hypnose est une sorte de sommeil artificiel, provoqué. Pourtant, le rythme cardiaque et la respiration d'un sujet hypnotisé sont beaucoup plus proches de ceux observés à l'état de veille que dans le sommeil naturel. En outre, certains réflexes corporels subsistent, alors qu'ils sont fortement estompés ou abolis dans le sommeil. Disons pour être plus clair que le sujet est amené à concentrer son attention sur le plan visuel (un point précis) et auditif (la voix de l'opérateur). On peut donc parler d'une hyperconcentration, plutôt que d'un relâchement, et d'une décontraction mentale.



12. La programmation neuro-linguistique (PNL)

La programmation neuro-linguistique (PNL) est, d'après ses inventeurs, une technique de psychothérapie comportementale. Comme telle, elle ne s'intéresse pas principalement aux causes psychologiques. Autrement dit, elle ne soigne pas. Elle s'intéresse plutôt à l'adéquation des interactions avec le réel. La PNL existe depuis près de 30 ans. Elle est utilisée par les plus grandes entreprises comme par des centaines de PME, par des sportifs de haut niveau (tennis, rugby, 110 mètres haies, judo, golf, etc.) mais aussi par des enseignants et des parents pour l'éducation des enfants de tous âges, comme par des milliers d'autres gens de tous horizons. Négocier, apprendre, former, communiquer, changer, choisir, diriger et se diriger, se connaître, autant de processus et d'apprentissages que chacun de nous peut améliorer grâce à la pratique de la PNL, sorte de mode d'emploi du cerveau.

Longtemps snobées voire décriées, une partie des médecines complémentaires (à commencer par l'homéopathie, l'acupuncture, l'ostéopathie, la phytothérapie) a désormais gagné ses galons dans le traitement de nombreux maux du quotidien. Comme traitement à part entière ou bien comme complément à la médecine traditionnelle, elles peuvent apporter un réel bien-être au patient et ne sont pas dangereuses pour la santé, bien au contraire ! 🌱

J.B.

à lire

« Se soigner toute l'année au naturel »
par Jean-Christophe Charrié et Marie-Laure de Clermont-Tonnerre,
Editions Prat, 307 pages,
19 €.



MONTAGNE

4 idées pour prolonger l'été

SI SEPTEMBRE SONNE LE DÉBUT DE LA RENTRÉE POUR BEAUCOUP, C'EST AUSSI UN MOIS SYNONYME DE VACANCES POUR UNE POIGNÉE DE CHANCEUX. LES HÔTELS-CHALETS DE TRADITION PROPOSENT À CES VACANCIERS DES SÉJOURS AINSI QUE DE BONNES ADRESSES GOURMANDES ET COCOONING POUR PROLONGER L'ÉTÉ LORS DE VACANCES EN ALTITUDE.

Direction la montagne pour profiter du soleil, de la chaleur et de la tranquillité avec ces 4 idées de séjours et d'étapes « détente ».

GASTRONOMIE

Goûter aux saveurs italiennes en Vallée d'Aoste

Nichée au pied du Mont-Blanc et face au glacier de la Brenva, l'Auberge de la Maison**** est un des hôtels les plus prestigieux de Courmayeur. Réputé pour la qualité de son accueil et son atmosphère ressourçante, cet établissement remarquable l'est aussi pour son restaurant gastronomique, l'Aubergine. De passage ou en séjour à Courmayeur, une halte s'impose



dans ce lieu qui éveille les papilles avec des saveurs typiques du Val d'Aoste. Avec sa vue exceptionnelle sur le Mont-Blanc, l'Aubergine dispose également d'une grande et belle terrasse au grand air, très agréable en été et lors des belles journées ensoleillées d'automne. La cuisine proposée est authentique, savoureuse, respectueuse de la tradition et

d'une finesse remarquable. Un travail de maître que le chef réalise essentiellement avec des produits locaux et de saison (poissons d'eau douce, gibier, champignons, salaisons, fromages...) ce qui vaut à cette table d'être récompensée par le label « Saveurs du Val d'Aoste » (de 40 à 66 €. Fermeture annuelle fin octobre).



✿ SÉJOURS

« Cours de cuisine » face au Cervin

Jusqu'à fin septembre, André de l'hôtel *Ambiance**** à Zermatt invite ses hôtes à découvrir certains secrets de ses délicieuses recettes valaisannes. Le temps d'un séjour, les amoureux de cuisine partageront leur passion avec le chef lors d'une journée exceptionnelle en



pleine nature et aux fourneaux. Au programme de cette expérience unique : courses au marché de Zermatt, cueillette d'épices sauvages dans le potager de l'hôtel, pause relaxante au jacuzzi et préparation du dîner avant une dégustation savoureuse face au majestueux Cervin (à partir de 372 € pour 2 personnes. Inclus : 2 nuits en chambre Deluxe + petit déjeuner + Cours de cuisine + Apéritif).

Escapade en VTT à assistance électrique

Les vacances ont un goût de liberté et d'aventure avec ce séjour en VTT à assistance électrique. Au gré de ses envies, que l'on soit sportif ou non, les routes et les cols de montagne deviennent un vaste terrain de jeu. A la carte, sur une durée de 2 à 7 jours, et en toute autonomie, les étapes se succèdent sans dépasser 70 kilomètres par jour. De village en village, le plaisir consiste à découvrir le charme et l'authenticité des Alpes et de trouver refuge le soir dans des hôtels cosy où l'on apprécie de prendre le temps de recharger les batteries (à partir de 125€ / jour / personne, location VTT + nuit avec petit déjeuner et dîner). Suggestion d'itinéraire à découvrir jusqu'à fin septembre : Aux Contamines-Montjoie à Hauteluce (21 km) Hauteluce à Crest-Voland (13 km) Crest-Voland à Praz sur Arly (12 km).



✿ DÉTENTE

Bulle de bien-être aux Portes du Soleil

Véritable paradis de bien-être, le spa *Sérénité* est sans nul doute, le plus beau spa de la station des Gets. Lové à l'intérieur de l'hôtel *La Marmotte – La Tapiaz*****, ce temple de 800 m² invite à la relaxation dans un univers cocooning alliant bois de fermettes d'alpage et pierres du Mont Blanc. Douche expérience, hammam, sauna, pédiluves Kneipp, balnéo... l'équipe *Sérénité* chouchoute ses hôtes à l'image de sa carte de soins.



Riches et qualitatives, elle propose des rituels « détente » multisensoriels *Decléor*, *Thalgo* ou *Pevonia*. Soins du visage, gommages, enveloppements... il ne reste plus qu'à choisir (spa ouvert à la clientèle extérieure, 20€ l'entrée, hébergement à partir de 94€ la nuit pour 2 personnes à l'hôtel *La Marmotte/La Tapiaz*). ■

J.B.

Plus d'infos et réservations sur www.hotels-chalets-tradition.com



Cure détox bio en Méditerranée

AUX CHANGEMENTS DE SAISON, PAS TOUJOURS FACILE DE SE LANCER SEUL DANS UNE CURE DÉTOX. D'OÙ L'INTÉRÊT DE PROFITER DE QUELQUES JOURS DE DÉTENTE POUR S'OFFRIR UNE VRAIE « DÉTOX BIO », AU SOLEIL, DANS UN HÔTEL DE LUXE EN BORD DE MÉDITERRANÉE. C'EST DÉSORMAIS POSSIBLE AU MAS D'HUSTON À SAINT-CYPRIEN DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES.

Le luxe peut être très abordable ! C'est ce que prouve cet établissement élégant et raffiné, tenu de main de maître par la famille **Lor-mand** à la tête du groupe **Roussillhôte**. À quelques pas de la mer Méditerranée, dans l'élégante station de Saint-Cyprien, se niche en effet l'Hôtel quatre étoiles Golf & Spa *Le Mas d'Huston* qui propose une nouvelle cure pour prendre soin de soi : la « Cure détox bio ».

UN PROGRAMME ANTI TOXINES

Dans ce cadre de rêve, la nouvelle cure détox bio, proposée à la journée ou sur plusieurs jours, permet de se débarrasser des toxines accumulées par le corps. Alliant soins détoxifiants et menus

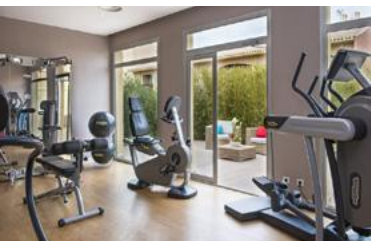


gourmands validés par un naturopathe, cette cure améliore le dynamisme, la circulation sanguine, allège le corps et vivifie le teint. Bref, elle a tout bon pour permettre de redémarrer du bon pied après une période de fatigue ou de stress. Certains curistes arrivent même à perdre tout naturellement et sans efforts physiques quelques kilos superflus, même si ce n'est pas l'objectif premier de ce programme.

UN TERRITOIRE D'EXCEPTION

Au cœur d'une réserve ornithologique et face au majestueux Mont Canigou, le domaine du Mas d'Huston à Saint-Cyprien s'étend sur 200 hectares entre mer, étang et montagne. Les amoureux du green seront ravis de découvrir les deux parcours de golf ouverts à tous. *Le Spa du Mas by Terraké* est quant à lui une pure merveille de douceur.

Chaque jour, la cure se compose d'un hébergement en chambre de luxe, d'un réveil alcalin avec un jus de citron pressé suivi d'un petit-déjeuner servi en chambre, de pauses smoothie et thé détox, d'un déjeuner et d'un dîner légers mais savoureux servis aux restaurants du *Mas d'Huston* et de cinq soins au *Spa du Mas*. Les menus sont validés par un naturo-



pathe. Ils sont composés par le chef **Julien Boy** à base de produits bio, sans lait de vache et sans gluten, qui à la fois assurent l'apport nutritionnel nécessaire et renforcent le processus de détoxification, tout en privilégiant le plaisir gourmand.

Ici, tout a été imaginé et conçu pour que la cure soit cohérente et réussie. L'eau minérale servie est la *Courmayeur* à haute teneur en calcium et magnésium, les tisanes et infusions détox sont à base de chardon, pissenlit, romarin, menthe poivrée et chélidoine. Si les menus en pension complète sont plutôt légers, c'est



évidemment pour renforcer l'efficacité de la détoxification. Tout est frais, de terroir et de saison. A vous les œufs mollets sur épinards, les poêlées d'artichauts et de champignons, les compotées d'abricots du Roussillon et les menus colorés qui changent quotidiennement. Mais le plus essentiel de ce programme est bien entendu la qualité des soins prodigués au spa par une équipe très professionnelle dirigée par **Stéphanie**. Nous vous conseillons notamment de ne surtout pas passer à côté du modelage « *Lomi Lomi* », tout droit venu d'Hawaï, qui consiste en des manœuvres fluides et rythmées à l'image des vagues, et du drainage lymphatique manuel tiré de la méthode *Vodder*. Sur place, vous pourrez également profiter du hammam, du jacuzzi, de la salle de sport et de la magnifique piscine extérieure.

OPTIMISER LA CURE AVANT & APRÈS

Les bienfaits de cette cure peuvent bien entendu être optimisés avec une bonne préparation alimentaire, comme diminuer sa consommation de viande et de poisson, supprimer l'alcool, le café, le thé et le chocolat (et privilégier les infusions) et consommer de préférence des légumes et des fruits. Idem après la cure, il est conseillé de consommer bio, de prendre une journée de repos pour remettre votre corps en route et de continuer à suivre les règles alimentaires apprises et suivies durant votre séjour.



Pour des résultats efficaces, retenez qu'une cure d'au moins deux jours en pension complète est un minimum, car l'idéal est de rester une semaine entière pour en profiter vraiment pleinement. 🌱 V.L.

CURE DÉTOX PERSONNALISÉE

De 1 à 7 jours, sur la base de 5 soins par jour comprenant :

• Les 3 soins de base :

- Une séance de hammam (incluant un gant de kessa pour se frictionner le corps) : 20 minutes
- Un bain de pieds dans des sels alcalinisants (nettoie l'organisme, élimine les toxines)
- Un enveloppement détoxifiant et oxygénant (au thé blanc et framboisier de l'Himalaya) : 20 minutes

• Les 2 soins par jour au choix :

- Réflexologie plantaire (qui draine et facilite l'élimination des toxines) : 30 minutes
- Massage *Lomi Lomi* (qui détend, draine et facilite l'élimination des toxines) : 30 minutes
- Drainage méthode *Vodder* (lents mouvements qui stimulent le système lymphatique)
- Soins du visage détox éclat : 30 minutes
- Bain drainant détoxifiant (aux huiles essentielles de menthe, gingembre et cardamome) : 20 minutes.

POUR EN SAVOIR PLUS

Le Mas d'Huston****

Rue Jouy d'Arnaud 66750 Saint-Cyprien
Tél. : 04 68 37 63 63

contact@hotel-mas-huston.com

www.hotel-mas-huston.com

(Tarifs : Cure 1 jour avec déjeuner et pause :

165€/personne - Cure 2 jours/2 nuits (en

pension complète) : 490€/personne en

chambre double - Cure 6 jours/6 nuits (pension

complète) : 1470€/personne en chambre double).

NUTRITION

Le cru, c'est dans l'air du temps !

VÉGÉTALIENNE ET SANS GLUTEN, L'ALIMENTATION VIVANTE NE COMPORTE AUCUNE CUISSON POUR OBTENIR DES PLATS SAVOUREUX AU FORT POUVOIR NUTRITIF ET DÉTOXIFIANT. OUBLIEZ DE TEMPS EN TEMPS CASSEROLES ET CUISSON, POUR PRÉPARER DES REPAS TOUT CRUS, PLEINS D'ÉNERGIE ET DE SAVEURS ORIGINELES.

Depuis son origine, l'homme est crudivore et toutes ses capacités sensorielles (olfaction, gustation et digestion) ont évolué de concert avec cette réalité pendant des millions d'années. Mais nous vivons aujourd'hui dans un monde culinaire qui trompe nos sens et nous laisse désarmés face aux problèmes de santé engendrés par ce mode alimentaire. Des dizaines de publications scientifiques de par le monde l'attestent : le cru est bon pour la santé, mais atten-

tion, c'est comme pour tout, de la modération s'impose et on ne peut pas uniquement manger cru !

LA MODE DES CRUDIVORES

Aujourd'hui, le régime crudivore est devenu un sujet à la mode qui bouscule les vieilles idées, mais aussi un mouvement social solide, puisqu'il est basé sur un raisonnement scientifique, et qu'il répond à un besoin et porte un message d'es-

poir pour la planète et la protection du monde animal.

L'alimentation vivante (ou alimentation crue), c'est se nourrir d'aliments dits « vivants », naturels et végétaux à 100 % : légumes et fruits frais (bio), idéalement fraîchement cueillis, graines germées, graines oléagineuses, algues. Certaines personnes qui suivent ce régime incluent dans leurs menus des aliments déshydratés (avec cuisson longue à très

BON À SAVOIR

Le crudivore, appelé également alimentation vivante, est une pratique alimentaire qui consiste à se nourrir exclusivement d'aliments crus. La principale motivation qui conduit à adopter cette pratique réside dans ses avantages supposés en termes de santé. Les crudivores peuvent être végétaliens (crudi-végétaliens), végétariens (crudi-végétariens), ou adopter un régime omnivore. Les crudi-végétaliens peuvent être granivores (graines), frugivores (fruits) ou liquidariens (jus et smoothies).



basse température) ou des fruits secs (tels que les dattes, figues, raisins...).

POURQUOI C'EST SAIN ?

C'est un mode d'alimentation plutôt sain parce que de nos jours, notre alimentation dite « occidentale » est souvent constituée de produits finis (cuisinés, transformés) qui perdent de leurs nutriments de la récolte à notre assiette. De même, on y retrouve des pesticides, des colorants et additifs, trop de sucre

ou de sel, bref, des choses néfastes pour notre santé et pour l'environnement.

On consomme aussi beaucoup trop de viande, qui est acidifiante pour le corps. Certaines études montrent très clairement que la consommation excessive de protéines animales est un facteur majeur dans l'apparition des maladies des pays développés (diabète, allergies, cancers, cholestérol, etc.).

Quand on cuit les aliments, une quantité importante de vitamines, sels minéraux et enzymes sont détruits durant la cuisson. L'alimentation vivante permet de préserver au contraire ces vitamines, ces enzymes et minéraux, bref, tout ce dont on a besoin pour être en bonne santé et faire le plein d'énergie !

Dans leur assiette, les crudivores s'autorisent fruits, légumes, graines oléagineuses, légumineuses et certains produits comme le riz, le blé, les lentilles après une préparation spéciale. En revanche, pas de pomme de terre puisque celle-ci n'est pas comestible à l'état brut. C'est d'ailleurs le principal argument des défenseurs de la cuisson qui permet une meilleure digestibilité des aliments. Crues, les fibres sont beaucoup plus rugueuses et peuvent déclencher des crises de colites chez les patients fragiles de l'intestin. Donc attention aux abus de cru !

QUELQUES CONSEILS À SUIVRE

Pour préparer les fruits et légumes crus, lavez-les rapidement sous un filet d'eau (sans les laisser tremper dans un grand volume d'eau) et consommez-les au maximum avec leur peau. Pour les agréments, variez vos assaisonnements : huile d'olive, de colza, de pépins de raisin, de noix, de noisette, de sésame grillé..., vinaigre de vin, de cidre, de framboise, vinaigre à l'échalote, de Xérès, balsamique, yaourts de brebis ou de chèvre à 0%... Et restez raisonnable en termes de quantités : inutile que votre salade ou vos crudités baignent dans la sauce ! Enfin, pensez à vos intestins, donc évitez le tout cru et visez chaque jour un juste équilibre entre fruits et légumes crus et cuits ! 🌱

A.M.

Plus d'infos sur www.crudivorisme.com

CRU VS CUIT

• LE CRU

• Préserver les vitamines et les micronutriments.

Consommés sous forme crue, les fruits et légumes sont riches en micronutriments variés (vitamines, minéraux, fibres...) et en vitamine C (2 à 3 fois plus riches que leurs équivalents cuits). Exempts de cuisson, les fruits et légumes ne subissent aucune perte liée à la chaleur et à la solubilité. Le cru conserve le goût originel et la texture des aliments. Rien de tel pour apprendre à les connaître et surtout à les apprécier.

• Optimiser les qualités nutritionnelles

Les fruits et légumes frais ont une durée de conservation limitée dans le temps. Certains se conservent 2 à 3 jours. L'idéal est donc d'acheter ses fruits et légumes en petite quantité et de renouveler ses achats dans la semaine.

• LE CUIT

• Des fibres plus douces.

Consommés sous forme cuite, les fruits et légumes sont plus digestes ; la cuisson modifie la structure des fibres. Elles deviennent plus douces et moins irritantes pour le tube digestif.

• Conserver les qualités nutritionnelles des fruits et légumes cuits.

Privilégiez des modes de cuisson de courte durée : les cuissons à l'autocuiseur ou au wok préservent au mieux les qualités nutritionnelles.

Pour aller plus loin

• « L'éloge du cru : Comment réconcilier alimentation et santé » de Dominique Guyaux, Médecin, 286 pages, 20 €.



• « L'instant cru : Des recettes incroyables, mais... crues ! Sans lait, ni œuf, ni farine... et sans cuisson » de Marie-Sophie L., Albin Michel, 176 pages, 25 €.

• « Cuisine crue : 120 recettes joyeuses et simples » de Camilla Prioli, Rustica, 112 pages, 17,50 €.



COMPOSTAGE, POULES...

Recycler ses déchets pour vivre mieux

ÉPLUCHURES DE LÉGUMES, HERBES ISSUES DES TONTES, MARC DE CAFÉ, RESTES DE REPAS, ETC., TOUS CES ÉLÉMENTS SONT DES DÉCHETS ORGANIQUES QUI NE DEVRAIENT PAS SE RETROUVER DANS NOS POUBELLES. ET SI ON SE METTAIT TOUS ENFIN À COMPOSTER NOS DÉCHETS ORGANIQUES POUR LE BIEN DE LA PLANÈTE ?



Majoritairement composés d'eau, les déchets organiques représentent 30 % de nos poubelles et coûtent cher à être traités, incinérés ou enfouis, alors qu'ils pourraient être facilement valorisés à la maison.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Depuis toujours, la matière organique (feuilles, déjections animales, etc.) est continuellement valorisée. Une fois au sol, toute cette matière est décomposée par des micro-organismes et devient de

l'humus, qui contribue à la croissance des plantes. Le compostage à la maison part du même principe. Nos déchets organiques (épluchures de légumes, restes alimentaires, tontes, etc.) sont valorisés en engrais naturel : le compost. Le pro-

cessus de compostage est assez lent, il faut compter 6 à 18 mois pour récolter du compost. Grâce au compostage, on peut ainsi valoriser les matières biodégradables, réduire nos déchets et donc le poids de nos poubelles, et bien entendu enrichir la terre de nos jardins et de nos plantations.



Ce qu'il ne faut pas faire : le placer juste en limite de propriété (les voisins risquent de ne pas apprécier la vision de votre compost) et le mettre dans un creux car l'eau pourrait s'y accumuler.

LES GRANDS PRINCIPES DU COMPOSTAGE

• Alternier

Les déchets secs « carbonés » (brindilles, feuilles mortes, papier, carton...) avec les déchets humides « azotés » (tontes fraîches, restes de repas, épluchures...). Les déchets secs se décomposent lentement et constituent une source d'énergie pour les décomposeurs. Les seconds se dégradent rapidement et apportent eau et nourriture aux micro-organismes. Le rapport entre carbone/azote doit être de 20/30.

• Aérer

Il faut retourner, brasser votre compost pour permettre à l'air de circuler et oxygéner les micro-organismes. Cela permettra aussi de mélanger les matériaux et redémarrera le processus biologique. Un manque d'air freine la décomposition et peut devenir source de mauvaises odeurs.

• Surveiller l'humidité

Elle doit être autour de 50% et 60%. En cas de dessèchement, les micro-organismes meurent et le processus s'arrête, il faut arroser le tas et/ou apporter des déchets humides. A l'inverse, en cas d'humidité excessive, la température du tas baisse et freine la décomposition, il faut alors ajouter des matières sèches (sciure, feuilles mortes...).

4 BONNES RAISONS DE COMPOSTER

1. Réduire le poids du bac gris et limiter la quantité de déchets à collecter, transporter et incinérer.
2. Réduire la quantité de déchets verts apportée en déchèterie.
3. Produire du compost, un fertilisant 100% naturel et totalement gratuit.
4. Lutter contre l'appauvrissement de votre terre en matière organique.

QUELS DÉCHETS COMPOSTER ?

Tous les déchets organiques peuvent être compostés. Cependant, quelques déchets se dégradent plus difficilement :

- Les déchets durs (branchages, os, noyaux, coquilles, trognons de choux...) sont très longs à compostier, il est préférable de ne pas trop en mettre dans le composteur, ou de les broyer avant.
- La viande, le poisson et les matières grasses (sauces, huiles, ...) sont compostables, mais attention, ils peuvent attirer les rongeurs et les petits animaux.
- Les litières d'animaux : d'une manière générale, il vaut mieux compostier à part les litières même si elles sont biodégradables.
- Les coquillages et les coquilles d'œufs ne se décomposent pas mais, écrasés, ils apportent des éléments minéraux et facilitent l'aération du compost.
- Le papier glacé et le carton coloré sont à éviter.

OÙ COMPOSTER ?

Les déchets doivent être déposés à même le sol, pour faciliter la colonisation par les vers, les insectes... Le tas sera placé ni trop près ni trop loin de la maison, pour combiner facilité d'accès et agrément. Un endroit caché, à mi-ombre et à l'abri du vent sera l'idéal.

QUE FAIRE DU COMPOST ?

Utilisez votre compost dans votre jardin. En effet, le compost fertilise la terre :

- Il enrichit le sol et stimule la croissance des plantes
- Il protège la terre de la sécheresse en été et du gel en hiver
- Il aère le sol et facilite ainsi le travail de la terre
- Il augmente la capacité de rétention d'eau du sol et réduit le lessivage par la pluie.

DIFFÉRENTES MÉTHODES

> LE COMPOSTAGE EN TAS

Il s'agit de regrouper les déchets directement sur le sol afin de former un tas d'une hauteur variable.

Avantages :

- Pas de contrainte de volume.
- Déchets accessibles et visibles. On les surveille en toute facilité.
- Manque d'arrosage compensé par les pluies périodiques.
- Aération naturelle souvent importante, limite les risques d'asphyxie.
- Évaporation aisée, aide à combattre l'excès d'eau. Le compostage en tas convient à ceux qui disposent de place et n'ont pas beaucoup de temps à consacrer au compostage.



NE PAS COMPOSTER !

- Les matériaux qui ne sont pas biodégradables : plastiques, tissus synthétiques, etc.
- Le verre et les métaux,
- Les bois traités chimiquement (bois exotiques et bois de charpente).



Inconvénients :

- Tas accessible aux animaux qui peuvent éventuellement être attirés par les restes de repas.
- Tas exposé aux aléas climatiques (précipitations, vent, sécheresse, froid), qui ont pour conséquence de rendre le processus irrégulier.
- Le compostage est plus long.

> LE COMPOSTAGE EN BAC

Un composteur est un système de bac en bois ou en plastique qui contient un volume défini (400 litres par exemple) de déchets et limite l'assèchement ou le refroidissement. Il peut être plus ou moins ouvert sur l'extérieur.

Avantages :

- Déchets à l'abri des aléas climatiques,

ce qui assure une décomposition homogène pour l'ensemble de la masse.

- Déchets hors de portée des animaux.
- Le compostage est plus rapide. Un composteur vous permet de fabriquer votre compost même si vous ne disposez que de peu de place.

Inconvénients :

- Convient pour les petits volumes.
- Nécessite plus de temps pour un bon fonctionnement. Il faut le surveiller pour éviter ses dérives (sécheresse, pourrissement...).
- Brassage moins aisé dans un composteur.

OÙ TROUVER UN COMPOSTEUR ?

Votre communauté de communes ou

d'agglomération, responsable de la collecte de vos ordures ménagères, peut vous proposer d'acheter des composteurs à prix réduit. En bois ou en plastique recyclé, vous pouvez également choisir la taille de votre composteur. La collectivité vous proposera également une formation pour apprendre à monter votre composteur et faire votre compost à la maison.

Vous pouvez également fabriquer vous-même votre composteur. Le plus simple est de fabriquer un bac en bois à base de planches ou de palettes. Vous trouverez facilement des plans ou des vidéos de démonstration sur internet.



RECONNAÎTRE Un compost mûr

Il y a 3 caractéristiques qui ne trompent pas.

- **La couleur** : un compost mûr a une couleur sombre, brun ou noir selon les matières organiques utilisées.
- **L'odeur** : un compost mûr doit avoir l'odeur des sous-bois. Si vous reconnaissez une odeur de légume : chou, de pomme de terre etc., attendez encore avant de le récolter.
- **L'apparence** : son aspect doit être homogène. Si vous arrivez encore à identifier des déchets de départ (bouts de feuilles, morceaux d'épluchures, etc.), dans votre compost, c'est que tout n'a pas été dégradé.



POULES *Les aliments à éviter*

Certains aliments peuvent être toxiques pour les poules et certains ne seront pas mangés : orge, pommes de terre crues, épluchures d'oignons, de bananes, d'agrumes, de kiwis et de pommes de terre crues, feuilles de poireaux crues, trognons de choux, céleri, os, fruits et pain moisis.



LES POULES : DES COMPOSTEURS SUR PATTES !

Véritables composteurs sur pattes, les poules vous permettront de valoriser vos déchets ménagers et ainsi de réduire le poids de vos poubelles. De plus, elles vous offriront des œufs frais tous les jours. Un vrai bonheur !

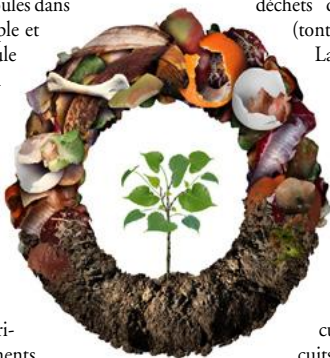
Elever quelques poules dans son jardin est simple et naturel. La poule est un animal peu exigeant, elle se contente d'un bout de jardin à parcourir et d'un abri pour dormir et pondre. L'idéal est de prévoir un enclos dans le jardin pour maîtriser ses déplacements

et éviter qu'elle ne picore vos fleurs. On peut également leur construire un poulailler en comptant un espace d'au moins 20 m² pour qu'elles puissent picorer, gratter le sol et se dégourdir les pattes.

L'alimentation des poules est en grande partie constituée de restes de repas et en moindre quantité, de déchets du jardin (tonte, taille).

La quasi-
t o t a l i -
té des

déchets de notre alimentation peut servir à nourrir une poule : épluchures de fruits et de légumes, coquilles d'œuf mais aussi restes de repas (charcuterie, viande et poisson cuits, pain rassis, crudités



BON À SAVOIR

Les fientes de poules ont aussi leur utilité, elles peuvent être récupérées et être utilisées comme engrais naturel pour votre jardin !

ou légumes cuits). Les poules contribuent à la réduction du volume de nos poubelles. Un complément d'alimentation doit être donné aux poules sous la forme de graines de céréales entières ou concassées (blé, maïs, pois...). C'est le cas en hiver où il y a moins de fruits et légumes à donner et pour les aider à lutter contre le froid.

Enfin, les poules doivent avoir de l'eau propre en permanence.

ET LE LOMBRICOMPOSTAGE ?

Quand on n'a pas de jardin, qu'on vit en ville ou en appartement, on peut aussi composter grâce au lombricompostage. Il s'agit de faire digérer les déchets organiques par des vers de compost. Inodore et très pratique, un lombricomposteur

prend très peu de place et permet de récupérer du compost ou de l'engrais pour les plantes. Le compost fourni par les vers est un excellent fertilisant pour les plantes ! Alors, pourquoi s'en priver ? 🌱

S.P.



à lire

« Compostage
pour les débutants »
de Stéphane
Lupin, sur Amazon.



Dossier spécial "Demain, tous végétariens ?"

VÉGANE-MANIA

Vivre & manger autrement

LE VÉGANISME EST UN MOUVEMENT
DE FOND QUI NE CONCERNE PAS
SEULEMENT NOTRE FAÇON DE MANGER.
COUP DE PROJECTEUR SUR LA « VÉGANE-
MANIA » QUI ENVAHIT DOUCEMENT
MAIS SÛREMENT LA PLANÈTE.



Ce mouvement englobe les valeurs de l'écologie, du respect de la liberté de conscience, comme du respect des animaux. Il propose des alternatives sérieuses, et viables économiquement, qui méritent d'être plus largement connues.

UN VRAI MODE DE VIE

Le véganisme consiste à supprimer de son quotidien tout produit issu de l'exploitation animale. La chair animale est donc à proscrire, ainsi que les laitages, les œufs et le miel. Au-delà du mode d'alimentation,

le véganisme consiste aussi à bannir les vêtements faits à partir d'animaux, soit le cuir, la laine, la soie... C'est aujourd'hui devenu un mode vie à part entière qui séduit de plus en plus d'adeptes en France et dans le Monde.

Le véganisme est un mode de vie consistant à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation. Il découle notamment d'une conception morale et philosophique des relations entre espèces animales, l'antispécisme et s'inscrit parfois dans le cadre d'une action militante pour la défense des droits des animaux.

DÉFINITION

« Le véganisme est le mode de vie qui cherche à exclure, autant que faire se peut, toute forme d'exploitation des animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but. » (Définition officielle de la Vegan Society).

TERMINOLOGIE

Le terme « vegan » a été conçu à partir des premières et dernières lettres de vegetarian en 1944 par le co-fondateur de la *Vegan Society*, Donald Watson. Aux États-Unis, la première *Vegan Society* a été fondée en 1948. En France, c'est en 2010 qu'elle a été créée. Le terme « véganisme » figure dans le dictionnaire *Hachette* depuis 2013, et dans le *Larousse* depuis 2015. En français il est convenu d'adapter les termes « vegan » et « vegans » en « végane » et « véganes ».

Au-delà de l'adoption d'un régime alimentaire végétalien (qui exclut la viande et le poisson, mais aussi les produits laitiers, les œufs et le miel), le véganisme exclut la consommation de tout autre produit issu

des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux (cuir, fourrure, laine, soie, cire d'abeille, cosmétiques et médicaments testés sur des animaux ou contenant des substances animales). Pour certains véganes, il exclut également l'utilisation d'animaux dans le cadre des loisirs (cirques, zoos, équitation) et du travail (chevaux de trait, chiens policiers, etc.).

Etre végane est donc un mode de vie basé sur le refus de toute forme d'exploitation

« On estime aujourd'hui à plus de 525 millions de personnes ne mangeant ni chair animale ni œuf sur Terre : 40% de végétariens et végétaliens en Inde sur la totalité de la population, de 2 à 5% aux Etats-Unis, en France ou en Chine, 6 à 10% au Brésil ou en Allemagne. En France on estime à 2 millions les personnes ayant fait le choix de ne pas consommer les animaux dans leur quotidien. »

(Source « Etre végétarien » par Alexandra de Lassus - Les guides du Chêne 2014).



(Source : Extrait du guide Choisivég.ca)



UN LABEL VÉGANE

Il existe un logo végane pour signaler les produits alimentaires et cosmétiques sans cruauté mais son utilisation est encore marginale en France.



animale. C'est la conséquence d'une réflexion sur les animaux, leur capacité à ressentir sentiments et émotions. Lorsque l'on ouvre les yeux sur les abattoirs, la pêche, les laboratoires de recherche, les élevages... il devient difficile de les refermer.

Quand on choisit de devenir végane, on exclut donc, autant que possible, toutes activités faisant souffrir les animaux.

PROTÉGER LES ANIMAUX & LES HOMMES

Le végétalisme constitue la seule pratique alimentaire végane possible, excluant tout produit d'origine animale (viande, poissons, crustacés, mollusques, gélatine, œufs, lait animal, miel, etc.). Si le végétalisme exclut tout aliment d'origine animale, il ne se limite pas à la consommation de produits végétaux. Les végétaliens et les véganes consomment aussi des champignons, des bactéries et des substances minérales (sel, calcium). Les véganes essaient dans la mesure du possible de consommer des végétaux produits selon les principes de l'agriculture végétalienne (ou végane). Ce type d'agriculture exclut le recours à des produits animaux pour assurer la fertilité du sol, ainsi que les pesticides ; des répulsifs peuvent être utilisés pour éloigner les insectes des cultures.

Les véganes ne portent pas de vêtements d'origine animale (cuir, fourrure, soie, laine, alpaga, cachemire, etc.). Ils ne portent pas non plus de bijoux ou d'accessoires fabriqués à partir de composants animaux (perles, nacre, plumes, corne, etc.). Un produit cosmétique végane ne doit pas avoir été testé sur les animaux, et ne doit contenir aucun ingrédient d'origine animale, ni avoir induit l'utilisation d'un animal.

DES VALEURS ET UNE ÉTIQUE COMMUNES

Bien que la décision d'adopter un mode de vie végane soit souvent le résultat d'une démarche personnelle basée sur l'empathie et la compassion envers les animaux, certaines personnes peuvent y aboutir par environnementalisme, spiritualisme, hygiénisme, ou être nées dans une famille végane. La décision de devenir végane peut aussi résulter d'une théorie morale du rapport entre les humains et les animaux. Et parce qu'il refuse toute forme de violence et d'exploitation, le véganisme peut contribuer à l'avènement d'une société plus paisible aussi pour les humains.

Une personne végane est une personne comme les autres. Elle a simplement choisi de modifier sa façon de consommer et d'agir de façon à avoir un impact négatif le plus faible possible sur autrui. Elle fréquente les

cirques sans animaux, observe les animaux dans la nature sans les chasser, se régale en mode 100% végétal, choisit pour se vêtir des matières non issues de l'exploitation des animaux (coton, matières synthétiques...) et utilise des produits cosmétiques et d'entretien non testés.

DES ACTIONS VÉGANES TOUTE L'ANNÉE

Depuis 30 ans, la *Journée sans viande* est célébrée le 20 mars dans de nombreux pays du monde. Mais elle n'est pas le seul événement créé ou suivi par les mouvements et les associations véganes. Par exemple, le 19 mars dernier, l'association de défense des animaux L214 a organisé une *Vegan Place*, place Joachim du Bellay à Paris. Le concept ? Invités à regarder une vidéo sur les animaux élevés pour la consommation alimentaire, les passants ont reçu en échange une pâtisserie végétale et des conseils pour végétaliser leur alimentation. La *Vegan Place* est un événement convivial à l'objectif affiché : lever le voile sur la sensibilité et l'intelligence des animaux dits d'élevage, et sur leurs conditions de vie et de mise à mort. Ouvrir les yeux en préalable à des choix de consommation éclairés.

Les maltraitements filmés ces derniers mois dans les abattoirs d'Alès et du Vigan ont non seulement suscité l'indignation, mais

SALON VÉGANE À PARIS

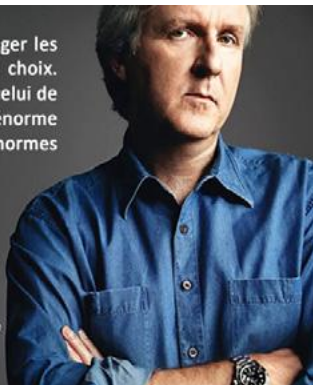
La VeggieWorld est le plus grand et le plus ancien salon végane en Europe qui s'est tenu pour la première fois à Paris les 2 et 3 avril derniers. L'occasion unique de découvrir ses 92 exposants venus des quatre coins de l'hexagone présenter ce nouveau mode de vie qui respecte les animaux, l'environnement et l'humain ! La VeggieWorld souhaite donc au travers de ses ateliers, dévoiler les us et coutumes en matière de bien-être, de nutrition, d'habillement et même de musique et ainsi rendre accessible à tous un univers qui contribue au bon développement des prochaines générations !

« Ce n'est pas indispensable de manger les animaux, nous en faisons juste le choix. Cela devient donc un choix moral, celui de choisir un mode de vie ayant un énorme impact sur la planète, utilisant d'énormes ressources primaires et détruisant la biosphère. »

James Cameron

Réalisateur et explorateur de fonds marins canadien.
(Terminator, Aliens, Abyss, Titanic, Avatar...)

James Cameron a déclaré publiquement avoir changé de mode de vie et être devenu végane en octobre 2012.



aussi un questionnement quant à nos habitudes de consommation. Manger moins de viande est un objectif pour une part croissante de consommateurs, et selon un récent sondage Terra Eco, 10% des Français envisagent de devenir végétariens. Accompagnant cette tendance de fond, la grande distribution commence à répondre à ces nouvelles attentes en développant des gammes d'alternatives aux produits carnés. Pour Brigitte Gothière, porte-parole de l'association : « Depuis la mise en place du concept, des milliers de personnes ont visionné notre vidéo à Paris, Rennes, Lille et Lyon. Beaucoup d'entre elles en sont ressorties avec l'envie d'agir pour les animaux en modifiant leur alimentation. La Journée sans viande est l'occasion idéale pour les accompagner dans



Brigitte Gothière, porte-parole de l'association L214.

ZOOM SUR L214

L214 est une association loi 1908 tournée vers les animaux utilisés dans la consommation alimentaire (viande, lait, œufs, poisson). Elle articule son travail sur 3 axes complémentaires :

- Rendre compte de la réalité des pratiques les plus répandues et les faire évoluer par des campagnes d'information. Agir en justice contre les pratiques illégales et travailler à l'évolution de la réglementation.
- Faire connaître l'impact des productions animales sur les animaux et la planète et proposer des alternatives : diminution de la consommation de produits animaux, abandon de l'élevage intensif et transition vers l'alimentation végétale.
- Nourrir le débat public autour de la place accordée aux animaux et soulever la question du spécisme.

Plus d'infos sur www.l214.com



VIVE LA VEGAN BOX !



Si vous êtes végétaliens, végétariens ou même omnivores avec la volonté de découvrir un nouveau mode alimentaire, La Vegan Box est faite pour vous. C'est Noémie, une jeune végétalienne, qui a eu l'idée de confectionner ces petites boîtes avec des produits « vegan » dont la majorité est bio et sans huile de palme. Dans la box, vous trouverez également des recettes pour cuisiner vos produits et les accommoder au mieux ainsi qu'une gourmandise maison ! En plus, les emballages sont 100% recyclables et biodégradables. (Abonnement 3 mois : 60€ + 11€ de frais de port ou Abonnement 6 mois : 120€ + 22€ de frais de port ou Formule libre : vous commandez une box le mois qui vous intéresse pour 20€ + 5,50€ de frais de port).

Plus d'infos sur www.veganbox.fr

cette démarche, et montrer qu'une alimentation végétale est saine, riche et variée. »

La Vegan Place est aussi un village d'initiatives autour du véganisme et de la défense des animaux. L'événement a accueilli plus d'une vingtaine de stands et des associations telles que l'Association végétarienne de France, le refuge pour animaux *Respectons...* ainsi que des stands de découverte du mode de vie végan, notamment de la cuisine végétale, tels que les burgers de chez Hank, les gaufres belges *WaffleVeg*, les cupcakes de *Cloud Cakes*... De quoi se passer facilement de produits d'origine animale !

D'autres manifestations véganes sont annoncées comme la première édition du Festival « *Alternatives Véganes* » qui devrait se tenir le week-end des 14 et 15 mai 2016 au Palais Brongniart à Paris, et qui annonce d'ores et déjà une 2^e édition les 17 et 18 décembre 2016 autour d'un marché de Noël. Ce Festival est organisé par une entreprise française – *Alternatives Events*, qui fait appel au financement participatif sur la plateforme *Uule* – qui se veut porte-parole de ces prises de conscience sur notre façon de vivre en montrant que des alternatives existent, aussi goûteuses qu'éthiques. 🌱

A.M.

Plus d'infos sur www.vegan-france.fr

Devenez *locavore* !

SE NOURRIR AVEC DES ALIMENTS PRODUITS DANS UN RAYON DE 200 KM AUTOUR DE CHEZ SOI, VOILÀ CE QUE DÉSIGNE LE TERME « **LOCAVORE** », NOUVEAU VENU DANS NOS DICTIONNAIRES MAIS PROMIS À UN BEL AVENIR. UN POINT S'IMPOSE POUR COMPRENDRE CE CONCEPT AUSSI BON POUR LES HOMMES QUE POUR L'ENVIRONNEMENT.

QUESACO ?

Le locavorisme ou mouvement locavore est un mouvement prônant la consommation de nourriture produite dans un rayon allant jusqu'à 200 kilomètres maximum autour de son domicile. On nomme locavore une personne qui adhère au locavorisme.

L'approvisionnement de proximité présente une foule d'avantages : réduire l'impact climatique, participer à l'économie de la région, revenir à une alimentation de qualité et surtout maîtrisée. Être locavore, c'est donc ajouter une dimension écologique à nos menus, contribuer par un geste simple à la survie de la planète.

MANGER LOCAL POUR VIVRE MIEUX

Terme encore peu répandu dans le monde francophone, il incarne déjà chez nos voisins anglo-saxons une véritable révolution ! L'idée originale consiste à ne s'alimenter qu'avec des aliments produits dans un périmètre local de 200 km maximum. Goûter la différence, préserver la (bio) diversité, se reconnecter avec les saisons, découvrir de nouvelles saveurs, redécouvrir son territoire, soutenir les petites exploitations et de bonnes conditions de travail, investir dans l'économie locale, être en bonne santé et sauver la planète...

Il y a au moins trois bonnes raisons de manger local. D'abord, parce que notre approvisionnement dépend pour une trop large part d'importations en provenance de pays parfois lointains, ce qui le rend fragile. Ensuite, parce que ces importations sont coûteuses en pétrole, et en pollutions qui viennent accroître le réchauffement climatique. Enfin, parce que privilégier les « circuits courts » permet de renouer un lien avec les producteurs locaux et de savoir comment est produit ce que l'on mange. Oui mais, comment faire pour manger local ? Retrouver la maîtrise de son alimentation oblige à réapprendre des gestes souvent oubliés (jardiner, préparer des conserves...) et à redécouvrir la coopération et l'entraide qui conditionnent la plupart du temps la réussite. « Locavore » est donc un mot nouveau pour décrire une situation qui remonte pourtant à l'origine du monde.

Le mouvement locavore encourage les « consommateurs » à acheter des produits frais et de saison, à acheter sur les marchés ou aux agriculteurs ou paysans locaux (dans les AMAP, les épiceries locavores, les maisons de producteurs, des points de distribution ou les cueillettes par exemple), à choisir leurs propres aliments, en faisant valoir la qualité du produit frais, des produits locaux, dont le goût serait meilleur que les produits industriels. Ce mouvement se veut un acte respectueux de l'environnement par le maintien de la diversité des paysages, des écosystèmes en évitant les monocultures, et

EXPERT

Anne-Sophie Novel

AUTEUR DE « LE GUIDE DU LOCAVORE POUR MIEUX CONSOMMER LOCAL » (ED. EYROLLES)
ET DU BLOG WWW.DEMOINSENMIEX.COM

On n'est plus dans le boycott mais dans le buycott !

« Les locavores sont une nouvelle catégorie de personnes qui ne consomment que des produits (alimentaires ou non) provenant au maximum d'un rayon de 200 km autour de chez eux. Le concept est né en Californie et connaît pas mal de succès puisque là-bas le mot est entré dans le dictionnaire en 2007. Leur truc à eux, c'est donc la notion de kilomètre alimentaire avec en arrière-plan trois idées : diminuer l'impact carbone de l'alimentation, augmenter la traçabilité et booster l'économie locale. Regarder le contenu de l'assiette permet de réfléchir à certaines choses, de s'interroger sur la provenance des produits, leur conception, leur composition etc. On s'informe et on achète en toute connaissance de cause. On n'est plus dans le boycott mais dans le buycott ! Un locavore pourrait aussi être qualifié de « mangeur saisonnier » ou un « pétrophobe ». Il calcule les kilomètres alimentaires parcourus par les produits qu'il mange et décide de ne s'approvisionner que dans un rayon limité allant de 20 à 200 km autour de chez lui. Mais cette logique dépasse pour moi la logique de l'alimentation. Le locavorisme peut aussi s'appliquer à d'autres choix de consommation. »



un acte de stabilité sociale par le maintien harmonieux des populations sur les territoires.

STÉPHANE LINOU, PREMIER LOCAVORE FRANÇAIS

Dans l'Aude, à Castelnaudary, Stéphane Linou s'est nourri pendant toute une année de produits exclusivement locaux pour sensibiliser à la consommation de produits locaux et aux dangers d'un territoire sans autonomie alimentaire ! Il a été le premier français à sensibiliser l'opinion sur le locavorisme. Il a même fait tout son possible pour consommer surtout des produits dans un rayon de 15 km. Sa démarche s'est inscrite dans un contexte de rarefaction et d'augmentation du prix du pétrole, et un contexte de dépendance de la nourriture à ce pétrole (tant pour sa production que pour son acheminement).

Il explique sa démarche entamée en 2008 : « Engagé, je cherchais un moyen de sensibilisation autour des questions de souveraineté



alimentaire, de préservation de la terre nourricière et de son accès. Entendant parler d'une expérience de deux journalistes canadiens qui, il y a quelques années, s'étaient nourris avec des produits exclusivement locaux, je me suis dit que ce pourrait être un outil pédagogique intéressant. (...) C'est la mise en scène de ma propre expérience de mangeur local, de « locavore », qui m'a servi d'outil pour sensibiliser à la fois l'opinion publique, les élus et les médias. Pour moi, la production locale pour une consommation locale, n'est pas un repli sur soi mais une question d'ordre public. »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme « locavore » a été inventé par Jessica Prentice de San Francisco en 2005 à l'occasion de la journée mondiale de l'environnement, qui a proposé aux résidents locaux d'essayer de manger seulement les aliments cultivés ou produits à l'intérieur d'un rayon de 160 kilomètres. La première expérience de locavore en France date de 2008. Pendant un an, Stéphane Linou, un audois de Castelnau-d'Aud, s'est alimenté avec des produits issus d'un rayon de 150 km autour de chez lui. Il se revendique donc comme le premier locavore français. L'adjectif locavore est entré dans l'édition 2010 du Larousse.



PRIVILÉGIER LA PROXIMITÉ, LE TERROIR & LA QUALITÉ

Catherine Choffat, biologiste de formation s'est très vite passionnée pour toutes les questions liées à l'alimentation. Alors que ses activités professionnelles l'ont amenée à côtoyer de près les médecines alternatives, elle a toujours gardé les pieds sur terre en cultivant son jardin. Actuellement elle partage son temps entre la Suisse romande et le Gard rhodanien et milite dans les milieux écologistes.

Dans son livre « Devenez locavores ! », elle nous explique pourquoi il est essentiel de se nourrir autrement, c'est-à-dire en privilégiant le local et la qualité : « Tous, sur cette Terre, nous avons le même besoin élémentaire : nous devons manger pour vivre et, par déduction logique, si nous ne produisons pas nous-mêmes notre nourriture, donc si nous ne sommes pas paysans ou éleveurs, nous dépendons de ceux qui le sont pour nous. Qui sont-ils, où sont-ils ? Sans remonter jusqu'à nos lointains ancêtres « chasseurs-cueilleurs », mais simplement à moins d'un siècle d'ici, nos arrière-grands-parents mangeaient essentiellement ce qui était produit dans un environnement proche de chez eux, seuls quelques aliments venaient d'ailleurs. Dans nos régions, la survie alimentaire était garantie par les produits du terroir, les jardins regorgeaient de

nombreuses variétés potagères, la consommation de viande ou de poisson était limitée à la production locale, et les menus suivaient le rythme des saisons, avec des périodes plus fastes que d'autres.

Les paysans constituaient une part importante de la population.

La situation d'aujourd'hui est totalement différente et, sans juger de la qualité de, l'alimentation de jadis, encore moins pleurer sur un éventuel paradis perdu, on peut par contre se demander pourquoi les choses ont pareillement changé.

Pour la grande majorité d'entre nous, ce ne sont plus les agriculteurs ou les éleveurs de la région qui remplissent notre garde-manger, mais des grandes surfaces, des épiceries ou des marchés de quartiers, tous desservis par des camions frigorifiques ou des transports internationaux qui sillonnent les routes. Alors qu'en haut lieu, des marchés mondiaux gèrent les stocks, décident des échanges et fixent les prix.

En cas de rupture de l'approvisionnement en pétrole, la France dispose de quatre jours d'autonomie alimentaire.

Cette dépendance peut inquiéter. Elle pose question et amène certains à reconsidérer leur mode de consommation et à rechercher un approvisionnement de proximité. Des initiatives régionales voient le jour, qui met en avant les produits locaux; des particuliers s'organisent pour faire leurs emplettes directement chez le producteur. Les filières bio ont le vent en poupe. À l'échelle de nos pays, ce ne sont encore que des balbutiements, mais ils sont significatifs d'une nouvelle sensibilité et sont appelés à se renforcer. Parallèlement, dans le stress quotidien, il n'est pas toujours facile de renoncer à la routine pour tenter une démarche originale. Les automatismes ont la vie dure et l'acquisition de nouveaux réflexes demande du temps. »

LES BONNES ADRESSES LOCAVORES

Si vous aussi, vous souhaitez dès demain vous mettre à consommer vraiment local et tout près de chez vous, voici de bonnes adresses en ligne ou sur place :

• La ruche qui dit oui

Avec ses 126 points de vente, *La Ruche qui dit oui* est bien implantée en région parisienne. Vous vous inscrivez gratuitement, puis commandez en ligne tout type





de produits (légumes, fromages, boissons, viandes...) que vous allez ensuite récupérer dans le lieu lors d'une distribution hebdomadaire près de chez vous. La fraîcheur est garantie et vous avez la possibilité de commander des denrées locales et/ou bio.

Plus d'infos sur : <https://laruchequiditoui.fr/fr>

• Mon producteur

Mon producteur est une plateforme vous permettant de trouver des producteurs locaux, région par région. Elle bénéficie de 76 points de vente pour garantir un accès même dans les zones les plus excentrées. Via un formulaire de recherche avancée, vous pourrez également choisir de cueillir vous-même vos fruits et légumes ou vous faire livrer un panier.

Plus d'infos sur www.mon-producteur.com

• Mangeons local

Créé par le Cervia (Centre régional de valorisation et d'innovation agricole et alimentaire), le site répertorie les producteurs de la région mais aussi les restaurants dont les plats sont travaillés avec des produits locaux.

Plus d'infos sur www.mangeonslocal-en-idf.com

• Mon panier bio

Cette initiative se concentre uniquement sur des produits bio, principalement des légumes et des fruits, même s'ils proposent aussi à l'occasion et selon les zones géographiques, du poisson et de la viande. Les paniers sont composés en fonction des récoltes locales. Vous pouvez choisir les poids



du panier mais pas son contenu, c'est donc l'occasion de redécouvrir la diversité des produits français.

Plus d'infos sur <http://mon-panier-bio.com/>

• Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)

L'association essaie non seulement de conserver une tradition raisonnée de l'agriculture, qui s'est raréfiée au profit de la production intensive, mais également de favoriser l'implantation de nouveaux producteurs et de restaurer la confiance entre acheteurs et producteurs.

Plus d'infos sur www.reseau-amap.org



Vous pouvez aussi prendre l'habitude de fréquenter les marchés locaux, notamment en bio et de fréquenter des auberges (comme sources-restaurant.com) qui privilégient les circuits courts. Même la grande distribution commence à s'y mettre avec par exemple l'enseigne **Monoprix** qui propose dans ses magasins franciliens sous la bannière « *Made in pas très loin* » plus de 150 produits de qualité dénichés aux alentours. Tous locavores demain ? I.N.

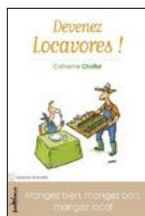
à lire

DEVENEZ LOCAVORES !

Ce livre répond à toutes les questions que nous nous posons sur cette démarche de consommateur averti. L'auteur biologiste de formation nous

incite à la réflexion à partir de constats alarmants et d'analyses pointilleuses. « *Devenez locavores !* » nous apprend à adopter avec facilité une attitude responsable, pour une consommation plus juste et plus intelligente.

De Catherine Choffat, Editions Jouvence, 190 pages, 8,70 €.



Enquête

AGRICULTURE

Vive les biotechnologies vertes !

GRÂCE AUX BIOTECHNOLOGIES VERTES, L'AGRICULTURE PROGRESSE CHAQUE JOUR POUR RÉPONDRE AUX GRANDS ENJEUX MONDIAUX : PRODUIRE « PLUS » ET MIEUX POUR NOURRIR SAINEMENT 9 MILLIARDS D'ÊTRES HUMAINS EN 2050. NOTRE ENQUÊTE.

Les biotechnologies vertes se développent partout dans le monde et en France et c'est tant mieux ! Ces multiples techniques de biologie permettent d'accélérer les processus ancestraux de sélection de végétaux. C'est ainsi que les rendements ont largement progressé, que les plantes cultivées deviennent progressivement plus résistantes aux attaques de parasites ou de maladies.

UN SIÈCLE D'HISTOIRE AGRICOLE

Un peu d'histoire pour commencer. Au néolithique, la sédentarisation fait naître l'agriculture et la sélection des plantes. L'Homme commence à améliorer les plantes dès le début de sa sédentarisation. Il doit alors disposer à proximité de son habitat des plantes nécessaires à son alimentation en les cultivant, et doit pouvoir constituer des réserves pour se nourrir toute l'année. De façon empirique, il sélectionne les plantes qui se cultivent, se conservent et se multiplient facilement. Le critère principal est la productivité, mais les populations subissent régulièrement des disettes dues à la très faible productivité et aux aléas climatiques.

Au XIX^e siècle, les découvertes génétiques commencent à s'appliquer aux plantes. Les découvertes sur la reproduction et la génétique des plantes permettent de réaliser les premiers croisements avec des plantes choisies sur la base de ces nouvelles connaissances. Au 20^{ème} siècle, comme pour la médecine, les progrès continus des connaissances entraînent la mise au point de nouvelles techniques d'amélioration des plantes. Il a alors été possible de proposer plus rapidement des plantes mieux adaptées aux milieux, plus productives et plus saines, offrant ainsi une large diversité de produits accessibles au plus grand nombre de consommateurs. Dans les pays ayant accès à ces variétés améliorées, la performance des filières agricoles, en termes de sécurité alimentaire ou de régularité d'une production suffisante, a permis de faire reculer les crises

« Les biotechnologies vertes sont mises en œuvre pour améliorer les qualités agronomiques, sanitaires ou environnementales des plantes destinées à l'alimentation. »



*Les sciences du végétal
font sans cesse progresser
l'amélioration des plantes.*

alimentaires malgré la très forte augmentation de la population.

L'APPORT DES SCIENCES DU VÉGÉTAL

Les sciences du végétal font sans cesse progresser l'amélioration des plantes. Les progrès des connaissances sont continuellement intégrés aux techniques d'amélioration des plantes. Tel est le cas pour la pathologie végétale, la physiologie végétale et

depuis les années 90 la biologie moléculaire et les biotechnologies.

Aujourd'hui, les biotechnologies sont devenues indispensables à chaque étape de l'amélioration des plantes pour accroître la connaissance des génomes, explorer et valoriser la diversité génétique, faciliter l'émergence et la fixation de caractères intéressants et améliorer la prédiction et l'évaluation des qualités des nouvelles variétés.

AMÉLIORATION DES PLANTES De nouvelles techniques

L'ensemble des techniques et outils des sciences de la vie ont fortement progressé depuis les années 1990, plus particulièrement depuis une dizaine d'années, avec les avancées de la biologie moléculaire et de la bio-informatique. Elles sont développées par la recherche publique et privée grâce à la compréhension des mécanismes naturels de réparation de l'ADN.

Les instituts de recherche publics, les universités et les entreprises concernées conjuguent leurs efforts pour explorer tout le potentiel permis par ces technologies

A L'HEURE DES NOUVEAUX DÉFIS

Les biotechnologies vertes sont des outils de connaissance des plantes qui permettent d'identifier, de sélectionner et de donner à une plante une nouvelle fonction (ou caractère) intéressante pour l'agriculteur, le transformateur et le consommateur.

Différents types de biotechnologies vertes telles que la génomique ou la sélection assistée par marqueurs moléculaires sont aujourd'hui utilisées en routine dans l'amélioration des plantes cultivées afin de répondre aux objectifs de double performance économique et environnementale de la production agricole. Ainsi les biotechnologies vertes sont mises en œuvre pour améliorer les qualités agronomiques, sanitaires ou environnementales des plantes destinées à l'alimentation ou modifier les plantes pour en diversifier les usages, les qualités organoleptiques ou les zones de culture.

Les biotechnologies ont pour vocation d'accélérer, voire rendre possible, l'amélioration

des plantes sur des objectifs qui sont intéressants pour :

➤ **Le citoyen** : en relevant les défis du changement climatique et de la durabilité de nos systèmes alimentaires.

➤ **Le consommateur** : amélioration des qualités nutritionnelles (par exemple, enrichissement en oméga3, suppression du gluten du blé...), développement d'aliments plus sains, plus diversifiés et économiquement accessibles.

➤ **L'agriculteur** : résistance aux attaques d'insectes ravageurs, maladies, productivité...

➤ **Les filières de transformation agro-alimentaire** : plantes au meilleur bilan environnemental, ralentissement du mûrissement, enrichissement en nutriments, conservation prolongée...

VERS LES PLANTES DE DEMAIN

Tous les laboratoires qui étudient le fonc-

RÈGLEMENTATION EN VIGUEUR

En Europe, la commercialisation de toute nouvelle variété de semence issue des biotechnologies vertes est encadrée par 12 directives européennes. Aujourd'hui l'Union Européenne est confrontée à la difficulté de réglementer spécifiquement des techniques qui évoluent très rapidement. Ailleurs, certains pays comme le Canada ont fait le choix de concentrer la réglementation sur les produits finalement commercialisés et non sur les techniques facilitant ainsi la fluidité des avancées menées au bénéfice de l'agriculture.

tionnement moléculaire et génétique des plantes et toutes les entreprises d'amélioration des plantes utilisent les biotechnologies vertes (sélection génomique, culture in vitro, hybridation par exemple). Il existe différents axes de recherche, tant chez des acteurs publics que privés, utilisant une large gamme de biotechnologies pour sélectionner les plantes de demain. Ces technologies sont utilisées par exemple pour développer des

maïs tolérants à la sécheresse, des riz résistants aux inondations et à de fortes salinités. D'autre part, des maïs, riz et blé sont développés pour leur capacité à utiliser l'azote plus efficacement, leur permettant de donner des rendements corrects en conditions d'apports d'azote limités.

➤ Aujourd'hui, la très grande majorité des plantes cultivées a bénéficié et continue de bénéficier des avancées des biotechnologies vertes. A tel point que même la va-



Les biotechnologies vertes sont mises en œuvre pour améliorer les qualités agronomiques, sanitaires ou environnementales des plantes.

riété de blé la plus utilisée en agriculture biologique, le Blé Renan, n'a pu être créée qu'en utilisant plusieurs biotechnologies très élaborées qui ont permis d'intégrer des gènes de résistance à des maladies cryptogamiques provenant d'un ancêtre du blé cultivé avec lequel il ne se croise pas spontanément: l'Égllope rude.

➤ **Une pomme de terre plus résistante au mildiou :** une équipe de chercheurs néerlandais de Wageningen (une des plus grandes universités mondiales spécialisées dans l'agriculture) a choisi la cisgénèse pour créer des variétés de pomme de terre résistantes au mildiou. Le mildiou est une maladie qui développe des formes de résistance assez rapidement. Plusieurs gènes de résistance (et aucun autre gène) extraits de pommes de terre sauvages ont été introduits avec succès dans des variétés adaptées aux conditions européennes mais sensibles à cette maladie. Ce programme de recherche est terminé et l'Université cherche des partenaires pour débiter la phase de développement avant commercialisation.

➤ **Des frites moins cancérigènes :** Une entreprise américaine *Calyxt* a réussi à inactiver l'enzyme responsable de la dégradation de sucres dans le tubercule de pomme de



terre évitant ainsi le brunissement et réduisant la production d'acrylamide (agent carcinogène) lors de la cuisson à haute température (comme la friture).

➤ **Du blé naturellement sans gluten :** Cette même entreprise a lancé un programme utilisant les mêmes outils pour réduire la teneur de gluten du blé.

➤ **Une variété de blé résistante à l'oïdium des céréales :** En 2014, des chercheurs travaillant sur le blé ont réussi à identifier trois gènes impliqués dans la résistance au champignon responsable du blanc des céréales.

En provoquant de manière très précise une mutation sur chacune de ces trois portions d'ADN, ils ont obtenu des plantes résistantes à ce champignon.

➤ **Une pomme de terre de longue conservation et meilleure pour la santé :** Une pomme de terre qui ne brunît pas et qui flétrit moins (-40%) est autorisée sur le continent Nord-américain. La technologie développée par l'entreprise de biotechnologies *Simplor* est celle de l'interférence ARN. La pomme de terre contient de nouveaux fragments d'ADN de pommes de terre qui inhibent la production d'enzymes et stoppent le brunissement, le flétrissement et la production d'acrylamides lors de la friture.

Il est clair qu'en 2050, les 9 milliards d'êtres humains sur terre devront trouver de nouvelles ressources pour se nourrir correctement. Si la mer est en mesure de nous fournir des algues encore trop peu utilisées, la faune des insectes en quantité, bourrés de protéines, les biotechnologies vertes pourront quant à elle nous offrir les nouvelles espèces de végétaux dont nous aurons tous besoin. 🌱

J.B.

Source et plus d'infos : Initiatives Biotechnologies Vertes - www.ibv-blog.com



Aujourd'hui, la très grande majorité des plantes cultivées a bénéficié et continue de bénéficier des avancées des biotechnologies vertes.

Santé

DES ABEILLES AU MIEL

Des vertus à préserver



SANS ABEILLES, PLUS DE 80% DES ESPÈCES VÉGÉTALES
DISPARAITRONT DE LA SURFACE DE LA TERRE. C'EST
POURQUOI, IL EST URGENT ET ESSENTIEL DE LES PRÉSERVER.
SANS COMPTER QU'ELLES NOUS FOURNISSENT LE MIEL,
L'UN DES MEILLEURS ALIMENTS NATURELS « SANTÉ ».

Le miel est un produit naturel extrêmement complexe contenant un très grand nombre d'éléments vitaux qui interviennent au premier chef dans le bon équilibre de notre fonctionnement biologique. Cette richesse qualitative donne bien sûr au miel une place de tout premier plan dans l'alimentation, mais également une place non négligeable en médecine préventive et curative.

DE RÉELLES VERTUS CURATIVES

Connu depuis des millénaires pour ses propriétés curatives, le miel restait jusqu'alors délaissé par les études scientifiques modernes. La médecine redécouvre aujourd'hui ses qualités, qui avaient été un peu oubliées. Des hôpitaux, notamment en Allemagne et en Australie, utilisent déjà ses vertus pour soigner les plaies, et de nombreuses marques de cosmétiques ou de compléments alimentaires proposent une gamme de produits de la ruche.

ABEILLES ET NECTARS DE FLEURS

Les abeilles produisent le miel à partir du nectar recueilli dans les fleurs au niveau de petites glandes végétales nommées nectaires (se situant le plus souvent au fond de la corolle) ou à partir du miellat recueilli sur les plantes ; le miellat étant une sécrétion issue de parties vivantes de ces plantes ou se trouvant sur elles et liée alors à l'excrétion de certains insectes suceurs de sève (pucerons principalement). Il existe donc deux grandes variétés de miel selon l'origine sécrétoire : le miel de nectar et le miel de miellat.

LES MEILLEURS MIELS

N'hésitez pas à privilégier les miels d'appellation florale et les miels de terroir, qui sont de loin les meilleurs et de qualité supérieure avec les miels bios. Pour qu'il soit possible de spécifier l'origine florale ou végétale d'un miel, par exemple « *miel de lavande* » ou « *miel de romarin* », celui-ci doit provenir essentiellement de la source mentionnée. Il ne sera jamais mono-floral à 100 %, mais le pollen de l'origine botanique indiquée doit être dominant, même si la réglementation ne fixe pas de seuil. Chaque miel mono-floral a ses caractéristiques organoleptiques et physico-chimiques, des plus doux (miel d'acacia, de romarin, de tilleul...) aux plus typés (arbousier, châtaignier, lavande, tournesol, thym...).

STOP

au massacre des abeilles !

Savez-vous que, chaque année, dans certaines régions françaises, 3 colonies d'abeilles sur 4 disparaissent ? Ces pollinisateurs subissent de plein fouet l'utilisation d'insecticides : les néonicotinoides. Les insectes et notamment les pollinisateurs, comme les abeilles, assurent un rôle essentiel pour la reproduction des plantes. En transportant le pollen de fleurs en fleurs, ils contribuent directement à notre alimentation. Sans abeilles, plus de 80% des espèces végétales disparaîtraient de la surface de la terre. Pour la biodiversité comme pour notre propre survie, leur extinction serait dramatique. Or, ces pollinisateurs subissent de plein fouet l'utilisation massive des pesticides par l'agriculture. Les études scientifiques démontrent que la famille d'insecticides la plus toxique est celle des néonicotinoides qui touchent directement le système nerveux des abeilles..

"Si l'abeille disparaît, l'humanité en a pour 4 ans."
Albert Einstein



Arrêtons le massacre !

« Le miel présente de nombreuses propriétés curatives. Traditionnellement, le miel brut a été utilisé pour aider certaines personnes à lutter contre les allergies saisonnières et il peut aussi aider à se débarrasser des bactéries qui causent l'inflammation du tube digestif. »

La végétation spécifique d'une région confère aux miels produits dans cette zone un goût particulier. Des saveurs de terroir parfois garanties par des signes de qualité et/ou d'origine : IGP (Indication géographique protégée) pour le « *miel de Provence* » ou le « *miel d'Alsace* », AOP (Appellation d'origine protégée) pour le « *miel de Corse* »

ou le « *miel de sapin des Vosges* ». Certains miels, comme le « *miel de sapin d'Alsace* », le « *miel de lavande* » et le « *miel toutes fleurs* » de Provence bénéficient aussi d'un Label Rouge, signant une qualité supérieure.

QUE CONTIENT LE MIEL ?

Le miel contient :

- **De l'eau** avec un pourcentage optimum de 17 à 18%.
- **Des glucides** (sucres) en grande quantité : 78 à 80%, représentés essentiellement par du fructose (ou lévulose) : 38%, du glucose (ou dextrose) : 31%, ainsi que du maltose, du saccharose et divers autres polysaccharides.

• **Des lipides** (corps gras) en infime quantité sous forme de glycérides et d'acides gras.

• **Des protides** (substances azotées) en petite quantité : moins de 1%, mais contenant un très grand nombre d'acides aminés libres.

• **Des acides organiques** libres ou combinés sous forme de lactones : 0,3%, le principal d'entre eux étant l'acide gluconique.

• **Des éléments minéraux**, de 0,2% pour les miels de nectar et jusqu'à 1% pour les miels de miellat, avec plus d'une trentaine d'éléments déjà inventoriés : aluminium,

VIVE LE MIEL BIO !

Le logo AB garantit pour l'essentiel que les abeilles n'ont pas reçu de traitement antibiotique et qu'elles n'ont butiné que des fleurs sauvages ou issues de cultures bio (en général tournesol ou colza). La nourriture éventuellement apportée aux ruchers durant la période hivernale ne peut être que du miel ou du sucre certifiés AB.





BON À SAVOIR

100 grammes de miel représentent une valeur énergétique de 327 Kcalories.

• Et d'autres **substances diverses** : des flavonoïdes, des substances aromatiques.

LES VERTUS DU MIEL

Depuis quelques décennies, de nombreux chercheurs (essentiellement au sein de l'école allemande, française, russe, ainsi que divers médecins anglais et américains) se sont attachés à expérimenter méthodiquement l'ensemble des vertus empiriques du miel accumulées au fil des millénaires, afin d'en dégager les véritables propriétés et déterminer ainsi scientifiquement ce que l'on pouvait en attendre réellement pour notre santé. Ces multiples études et expérimentations (environ 2000 références bibliographiques), qui se poursuivent d'ailleurs toujours actuellement, ont non seulement validé tout ce qui nous avait été transmis, mais encore complété certaines données et trouvé de nouvelles utilisations et applications.

Il en ressort aujourd'hui de façon certaine que le miel est bien doté de nombreuses propriétés diététiques et thérapeutiques comme le résume fort bien l'éminent **Professeur Rémy Chauvin** dans ces lignes : « *A la lumière de ces recherches, il paraît maintenant certain que l'antique tradition ne mentait pas qui affirmait que le miel ne constitue pas seulement un excellent aliment, mais aussi qu'il a une valeur thérapeutique certaine, bien que difficilement explicable dans certains cas.* »

DES UTILISATIONS PRÉCIEUSES

• Un sucre naturel

Le miel est le sucre le plus naturel que vous puissiez trouver. Il est idéal pour sucrer un thé au lieu du sucre raffiné.

• Un renfort du système immunitaire

Une recherche publiée dans le *Journal of the Science of Food and Agriculture* avance que le miel présente certaines propriétés qui ont empêché la croissance de tumeurs sur des souris. Les antioxydants du miel peuvent aussi protéger votre système immunitaire et faire disparaître des maux comme le rhume et la grippe.

• Contre le mal de gorge

Si vous toussiez, prenez un peu de miel, c'est un antitussif. En cas de mal de gorge qui accompagne souvent la toux ou le rhume, le miel est un lubrifiant idéal pour la gorge.

Essayez un gargarisme maison à base de miel pour apaiser le mal de gorge.

• Contre la gueule de bois

Le miel est une source très concentrée de fructose, une forme de sucre qui accélère l'oxydation de l'alcool dans le foie. Manger du miel, le matin, après une nuit arrosée aide votre corps à éliminer l'alcool qui reste dans votre organisme.

• Contre l'insomnie

Le miel est un hydrate de carbone de digestion des graisses et donc il stimule la libération d'insuline. Cette action, à son tour, stimule le tryptophane (un composé qui nous rend somnolents). Si vous avez des problèmes à dormir, prenez un verre de lait chaud avec du miel avant de vous coucher. La chaleur dégagée par le lait chaud augmente l'effet du tryptophane.

• Un booster de performances

Plutôt que de régler votre carence en glucides avec une des boissons pour sportifs et, dans ce cas, consommer quantité de sucre raffiné, essayez une cuillerée de miel pour un regain d'énergie. Des études suggèrent que le miel est l'un des hydrates de carbone les plus efficaces avant une séance d'entraînement, car il est facilement digéré et est libéré dans le métabolisme à un rythme régulier.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES COMMUNES À TOUS LES MIELS

ANTI-ANÉMIQUE	Qui combat l'anémie.
ANTISEPTIQUE	Qui détruit les microbes.
APÉRITIVE	Qui stimule l'appétit.
BÉCHIQUE	Qui calme la toux.
DIGESTIVE	Qui aide à la digestion.
DIURÉTIQUE	Qui augmente la sécrétion de l'urine.
DYNAMOGÉNIQUE	Qui augmente la force et l'énergie.
ÉMOLLIENTE	Qui relâche, détend et amollit les tissus enflammés.
FÉBRIFUGE	Qui combat la fièvre.
LAXATIVE	Qui facilite le transit intestinal
SÉDATIVE	Qui calme.
VICARIANTE	Qui supplée à la déficience.

(Source : www.01sante.com)

argent, arsenic, baryum, béryllium, brome, calcium, césium, chlore, chrome, cobalt, cuivre, fer, lithium, magnésium, manganèse, mercure, molybdène, nickel, or, palladium, phosphore, potassium, rubidium, scandium, silicium, sodium, soufre, strontium, titane, vanadium, zinc, zirconium.

• **Un grand nombre de vitamines** : vitamines B1, B2, B3 ou vitamine PP, B5, B6, C, et accessoirement les vitamines A, B8 ou vitamine H, B9, D et K.

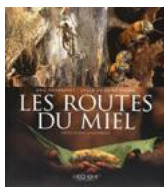
• **Des enzymes** dont les principaux sont les amylases alpha et bêta, la gluco-invertase et la gluco-oxydase.

• Plusieurs facteurs **antibiotiques naturels**, regroupés sous le nom générique d'inhibine, qui sont en fait de puissants bactériostatiques, c'est-à-dire qu'ils empêchent le développement des bactéries mais ne les tuent pas.

BEAU LIVRE

Les routes du miel

Partout dans le monde, l'abeille accompagne l'homme depuis des millénaires. Cueilleur, éleveur ou voleur, celui-ci s'ingénie partout à l'approprier pour lui soustraire son divin élixir. Et si l'on découvre aujourd'hui son rôle déterminant dans la propagation de la vie, l'approche des us et coutumes qui l'entourent devient aussi le plus passionnant des voyages. A la cime des arbres géants d'Indonésie, sur les falaises du peuple irula en Inde, dans la vallée de l'Omo, en Turquie, au Brésil ou dans le bush australien auprès des étonnantes fourmis à miel, Eric Tournéret nous invite à parcourir les plus fascinantes « routes du miel », aujourd'hui menacées par l'uniformisation mondiale. *Par Eric Tournéret, Hozhoni Editions, 356 pages, 45 €.*



• Pour soigner les coupures et brûlures

Les propriétés antibactériennes et antifongiques du miel inhibent la croissance bactérienne. Autrefois, les hôpitaux et les cliniques appliquaient du miel sur les brûlures et les plaies ouvertes pour prévenir l'infection. En cas de coupure, d'éraflure ou de brûlure légère, mettez un peu de miel sur la région blessée pour prévenir l'infection. Mais n'oubliez pas de la recouvrir d'un pansement. Les pommades au miel soulagent les démangeaisons cutanées.

• Pour hydrater peau et cheveux

Le miel est un excellent conditionneur. Souvent utilisé dans les masques, il contribue à absorber et à retenir l'eau. Mélangez du miel avec de l'huile d'olive pour obtenir un shampoing naturel ou essayez-le en masque hydratant et en traitement pour les lèvres.

L'ÉTONNANT MIEL DE MANUKA

Les Maoris le savaient depuis des siècles, la science moderne l'a prouvé : certains miels de Manuka possèdent des propriétés uniques. Plus de 20 années de recherches, dont celles menées par le **Pr P. Molan** de l'université de Waikato en Nouvelle Zélande, ont mis en évidence que certains miels de Manuka possèdent une activité antiseptique que l'on ne retrouve dans aucun autre miel. Ce miel, au goût unique, a déjà séduit des millions



de consommateurs à travers le monde. Il est même utilisé dans de grands hôpitaux du monde anglo-saxon.

• Importé en France

Créée en 2004, *Comptoirs et Compagnies* (www.comptoirsetcompagnies.com) naît de l'envie de faire découvrir aux consommateurs français en quête d'originalité et d'évasion gustative, un produit exceptionnel dormant dans les sous-sol des contreforts de l'Himalaya depuis des millions d'années. Un produit d'origine ayant conservé toute sa pureté originelle et sa richesse minérale. Un produit naturel, pur, au goût raffiné et ayant une vraie origine : le sel rose de l'Himalaya.

C'est à partir de ces valeurs fortes de naturalité, d'origine, de saveurs et de bienfaits que s'est fondé le développement de *Comptoirs et Compagnies* : le sel rose de l'Himalaya d'abord, puis la gamme « *Esprit* », mélanges uniques et savoureux de sel rose de l'Himalaya, d'herbes et d'épices issues de l'agriculture biologique. Depuis 2009, *Comptoirs et Compagnies* importe aussi en exclusivité le miel de Manuka, un miel, que l'on ne récolte qu'en Nouvelle Zélande, le miel des guerriers maoris. Il possède des propriétés antiseptiques exceptionnelles reconnues par le monde scientifique, et un goût exquis apprécié des gourmets.

• De super propriétés

Ce miel possède des propriétés antiseptiques exceptionnelles, reconnues par le monde scientifique, et un goût exquis apprécié des gourmets. C'est un antiseptique naturel à spectre large : lutte contre les bactéries qui provoque bronchite, sinusite chronique, maux de gorge, aigreurs d'estomac, ulcères, staphylocoque doré... Son efficacité antiseptique se mesure grâce à un

indice : l'indice UMF. Plus l'indice est élevé, plus l'action du miel est puissante et active. C'est cet indice qui garantit l'efficacité antiseptique du miel. Appliqué sur la peau, ses propriétés antiseptiques facilitent la cicatrisation des plaies. Ces vertus sont reconnues du monde médical puisqu'il est utilisé dans les hôpitaux anglo-saxons depuis longtemps et qu'il est désormais utilisé en France également. Il n'est donc plus question de s'en priver. 🍯 J.B.



POUR ALLER PLUS LOIN QUE FAIRE AVEC MON MIEL ?

Une seule ruche, c'est déjà au minimum 20 kg de miel par an. Une fois qu'on en a mis dans son thé et sur ses tartines, que faire de cette belle matière dorée et bonne pour la santé ? 50 recettes variées pour apprendre à utiliser le miel en cuisine, dans les plats salés comme dans les desserts. En bonus, des recettes de produits de beauté et de sirops médicinaux, ainsi que des astuces pour utiliser la cire d'abeilles, le pollen et la propolis.



De Raphaële Vidaling, Les Editions Eugen Ulmer (2016), 95 pages, 12,90 €.

En France

La Nature comme Passion !

A L'OCCASION DE LA 10^E ÉDITION DE LA FÊTE DE LA NATURE QUI SE DÉROULE DU 18 AU 22 MAI 2016 PARTOUT EN FRANCE, VIVRE NATURE A DÉCIDÉ DE METTRE À L'HONNEUR TROIS FEMMES QUI ŒUVRENT AU QUOTIDIEN À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT, TROIS EXPERTES DE TERRAIN PASSIONNÉES DE NATURE. RENCONTRES.

Ces femmes qui œuvrent pour la protection de la nature au quotidien pourront nous l'espérons faire naître des vocations en France. Nous sommes donc partie à la rencontre d'une garde du littoral, d'une patrouilleuse équestre et d'une retraitée « éducatrice nature »

par V.L.

MARIE LE SCANVE

Garde du littoral

(Maison du littoral de Ploumanac'h)

« S'imprégner de la nature et du paysage »

GARDE DU LITTORAL,
MARIE AIME FAIRE
PARTAGER SA PASSION
POUR UN SITE NATUREL
EXCEPTIONNEL : LES LANDES
ET LE CHAOS GRANITIQUE
DE PLOUMANAC'H, AU CŒUR
DE LA CÔTE DE GRANIT
ROSE EN BRETAGNE.

« J'ai ressenti comme un appel du lieu, ça a été un vrai coup de foudre » : c'est peu dire que Marie le Scanve est attachée au site de Ploumanac'h. La rencontre a eu lieu en 1996. Tout juste diplômée de la fac de géographie d'Angers, Marie réalise son stage de fin d'études dans cette station balnéaire des Côtes d'Armor (22) célèbre pour ses impressionnants rochers de granit rose. Elle y travaille encore aujourd'hui comme garde au sein de la Maison du littoral. « Ici, on ne connaît pas la routine. Je viens tous les jours mais je n'ai jamais l'impression de revenir au même endroit. La lumière change en perma-

nence. » L'équipe compte sept personnes dont trois gardes du littoral. Ils ont pour tâche d'entretenir et protéger ce site naturel de 80 hectares, haut lieu de fréquentation touristique. Les landes et le chaos granitique de Ploumanac'h attire chaque année plus de 600 000 personnes. A la fin des années 1990, le site était très abîmé. Le piétinement des visiteurs avait dégradé la végétation et érodé le sol : « À certains endroits on marchait sur la roche à nue. » Depuis des travaux ont été effectués, des sentiers ont été aménagés, bruyères et ajoncs ont de nouveau prospéré, attirant passereaux, insectes et lézards.

LE SPECTACLE DE LA NATURE

Autre aspect de la mission des gardes : l'accueil et la sensibilisation du public. En ce mois de février, Marie emmène par exemple ses visiteurs sur le chemin des douaniers jusqu'à la pointe du Skewell à 15 minutes de marche de la Maison du littoral. Sur cet éperon rocheux, le spectacle est partout : « C'est un peu comme si on était au cinéma. » Dans le ciel, c'est un ballet de Fous de Basan. Ces grands oiseaux de mer plongent

sans relâche pour capturer les poissons que font remonter à la surface des dauphins et des marsouins en chasse. Sur les rochers battus par les vagues, des bécasseaux violets recherchent mollusques et crustacés. A l'horizon, des vols de bernaches cravants, de petites oies, croisent des bandes d'huitriers pie, des échassiers noir et blanc au bec rouge. « Lors de ces sorties, mon objectif n'est pas de faire retentir des noms scientifiques au public, explique la garde du littoral. Je veux juste que les gens prennent le temps de profiter du spectacle de la nature. C'est ce contact qui m'intéresse, les gens ont perdu le lien avec la nature. »

FORMÉ DANS LES PROFONDEURS DE LA TERRE

Ici, une des animations phares est bien entendu celle qui amène les visiteurs à la rencontre des imposants rochers de granit rose de Ploumanac'h. « On a quelques fois de 30 à 40 personnes, témoigne Marie. Il faut arriver à bien maîtriser le groupe afin que les enfants prennent plaisir à la visite sans gêner les adultes. » Au cours de celle-ci, l'animatrice raconte l'histoire de ces blocs rocheux formés à partir du magma dans les profondeurs de la terre. « C'était il y a 300 millions d'années. A l'époque, il n'y avait qu'un seul océan et qu'un seul continent, la Pangée. » Expériences simples et manipulations amusantes permettent alors de découvrir les effets de l'érosion, la composition de la roche et l'origine de sa célèbre couleur rose... Mais ce qui motive surtout Marie, c'est bien sûr de faire partager sa passion : « Cette visite est un prétexte pour s'immerger dans le site. J'aimerais que les gens soient transcendés par la beauté de ce lieu magnifique. » 🌿



GAËLLE PERRU ROUARD DUC

Patrouilleuse équestre

(Grand site Salagou, Cirque de Mourèze)

« Le cheval : un animal magique pour sensibiliser à l'environnement »



PATROUILLEUSE ÉQUESTRE, GAËLLE PARTICIPE À LA SURVEILLANCE ET À LA PROTECTION D'UN SITE EXCEPTIONNEL : LE GRAND SITE DU SALAGOU ET DE MOURÈZE. CE PAYSAGE DE COLLINES ARIDES, ENTOURANT UN LAC, ABRITE UNE FAUNE ET UNE FLORE EXCEPTIONNELLES.

« Ici on nous appelle les amazones du lac ou les cougirs » : ce « nous » désigne Camille et Gaëlle, les deux patrouilleuses équestres du Grand Site du Salagou- Cirque de Mourèze. Chaque année, de mars à novembre, elles assurent - à cheval - la surveillance de cet espace naturel magnifique au cœur de l'Hérault. Imaginez un immense miroir bleu entouré de montagnes rouges. « À certains endroits on se croirait dans le Grand canyon du Colorado, à d'autres au Mali en Afrique » affirme Gaëlle. Classé Grand Site à l'instar de la Baie de Somme ou du Marais poitevin, ce paysage abrite de nombreuses espèces végétales et animales remarquables. On y trouve par exemple un couple d'Aigles de Bonelli, l'un des rapaces les plus rares et les plus menacés de France. Ici, on croise des lézards ocellés, le plus grand lézard d'Europe ou des outardes canepitières, un oiseau des

plaines qui a beaucoup souffert de l'intensification de l'agriculture. Récemment, on a découvert sur les rives du lac des traces de la présence de loutres dont « les épreintes [les crotes] ont une odeur de poisson et de miel très caractéristique ».

SURVEILLER, PRÉVENIR, SENSIBILISER

Chaque jour en saison, Gaëlle parcourt une vingtaine de kilomètres autour du lac. Son rôle, elle aime le comparer à celui d'une « police verte ». Il faut en effet renseigner les randonneurs et les vététistes, prévenir le stationnement sauvage, expliquer et faire respecter la réglementation (feux, déchets), « responsabiliser » les campings-caristes, comptabiliser les voitures... Et il y a du boulot : le lac du Salagou voit passer chaque année plus de 200 000 personnes venues de France et de toute l'Europe. Au quotidien, le meilleur allié de Gaëlle se nomme Ziggy « à cause de ses yeux vairons comme David Bowie ». 17 ans, 1,55 mètre au garrot, c'est un cheval de trait croisé appaloosa (le cheval des indiens). « Le cheval est un outil fantas-

tique pour la sensibilisation. C'est un animal magique qui attire les enfants et les adultes et impose le respect. Quand on croise des gens en quad ou à moto [des véhicules interdits sur l'ensemble du site], ils s'arrêtent spontanément, on peut alors engager le dialogue. »

DES ESPÈCES INVASIVES

La mission de Gaëlle l'amène aussi à lutter contre de redoutables envahisseurs venus d'ailleurs : les espèces exotiques invasives qui chaque jour gagnent du terrain. Dans les eaux du lac, deux plantes aquatiques, la jussie et le lagarosiphon, prolifèrent. Respectivement originaires d'Amérique du sud et d'Afrique du sud, elles menacent la biodiversité. Sur les rives, l'adversaire du gestionnaire du site a pour nom *Cylindropuntia rosea*. « C'est un cactus qui peut atteindre 1,50 m de haut et plus de 2 mètres d'envergure » témoigne la patrouilleuse. Ce cactus est muni d'épines redoutables. Elles peuvent traverser la peau, les chaussures et les pneus de voitures, « j'y ai même trouvé des oiseaux empalés ». Chaque année, Gaëlle prend donc part aux différentes campagnes d'arrachage.

Une tâche dure mais nécessaire qui n'entame pas son enthousiasme. « Ici je m'empare : je suis toute la journée dehors, je participe à la gestion et à la protection d'un site magnifique » et elle réalise aussi une véritable vocation. Gaëlle patrouille autour du lac du Salagou depuis presque 10 ans, après avoir suivi une formation d'accompagnateur de tourisme équestre. « Ma mère me rappelait récemment qu'à l'âge de six ans, j'avais pour projet de travailler avec mon cheval dans la nature » : un rêve exaucé ! 🌱



AMÉLIE SANDER

Educatrice nature retraitée

(Club CPN l'Héron dans l'eau, Villeneuve d'Ascq)

« Transmettre la culture naturaliste »



RETRAITÉE PASSIONNÉE
PAR LA PÉDAGOGIE ET
L'ÉDUCATION À LA NATURE,
AMÉLIE SANDER EST
ENGAGÉE DEPUIS PLUS
DE 30 ANS AU SEIN DE LA
FÉDÉRATION DES CLUBS CPN.

« Je ne suis pas une naturaliste de haut niveau mais plutôt une éducatrice » soutient Amélie Sander. Cette jeune retraitée est la vice-présidente de la Fédération des CPN, ces clubs *Connaître et Protéger la Nature* initiés dans les années 1970 par Pierre Déom, instituteur, naturaliste et fondateur de *La Hulotte*, « *Le journal le plus lu dans les terriers* ». Mais Amélie est aussi et surtout la cheville ouvrière du CPN l'Héron dans l'eau à Villeneuve d'Ascq près de Lille. Ce club accueille chaque année 70 enfants de 4 à 15 ans. Encadrés par des parents ou « *des grands-parents* » bénévoles, ils se répartissent en cinq groupes en fonction de leur âge. Têtards, crapauds, tritons, anoures et lièvres aux aguets - le groupe d'Amélie - se

retrouvent tous les quinze jours pour une sortie qui - selon les saisons - sera consacrée aux oiseaux des jardins, aux plantes des rues ou aux petites bêtes de la mare... « *On apprend à découvrir la biodiversité locale pas les ours polaires ou les pandas, précise Amélie Sander. Il faut que cela aït du sens pour l'enfant. L'éducation passe par le réel. Les fleurs et les insectes à côté de chez lui sont aussi importants que les grands singes et les éléphants.* »

DÉCOUVRIR LA NATURE DANS LA NATURE

C'est au milieu des années 1980 qu'Amélie Sander découvre le mouvement CPN. Elle est à l'époque professeur de chimie « *ce n'était pas la chimie qui m'intéressait, au de là de l'enseignement de ma discipline, c'est surtout la pédagogie, le contact avec les jeunes* » et souhaite partager sa passion pour la nature avec ses deux aînés âgés de 7 et 9 ans. « *Dans mon enfance, j'ai passé beaucoup de temps dehors. Le dimanche, mon père nous emmenait souvent à la pêche et j'ai fait du scoutisme* ». Elle inscrit ses enfants au club CPN de Villeneuve d'Ascq et va peu à peu prendre goût à aux sorties naturalistes. Amélie prend alors en charge l'animation d'un groupe.

« *Et quand les enfants sont devenus grands, j'y suis restée : ça fait maintenant plus de 30 ans que ça dure !* »

LA BIODIVERSITÉ PRÈS DE CHEZ SOI

Cet automne, Amélie a par exemple proposé à son groupe d'apprendre à identifier les fruits sauvages. Après un rappel de ce qu'est un fruit - « *organe de protection pendant le développement des graines* », la petite troupe se disperse dans les bois à la recherche de faines, de châtaignes, de noisettes ou de prunelles. « *Ce moment de recherche et de balade est très important, c'est du temps libre pour observer la nature. Et si ce jour-là, l'enfant s'émerveille sur une coccinelle sans voir qu'elle est posée sur une baie de cynorhodon, cela n'a pas d'importance !* » Amélie rassemble alors son groupe *Les Lièvres aux aguets* avec leurs trouvailles. Ensemble, ils les découvrent, les trient, les classent, les dessinent, « *le dessin est primordial, on apprend à observer dans les détails* » et cela facilite l'identification. « *Notre ambition est de leur transmettre une culture naturaliste. Cette culture de base qui permet de nommer les choses quand on se promène. Savoir nommer, c'est la première étape du respect.* » 🌿

DU 18 AU 22 MAI 2016 VIVE LA FÊTE DE LA NATURE !

La Fête de la Nature, ce sont des manifestations gratuites, ouvertes à tous et au contact direct de la nature. Découvertes exceptionnelles de lieux secrets habituellement fermés au public, visites de réserves naturelles, randonnées, jeux de piste, chasses au trésor, pique-niques nature... Pour apprendre, comprendre ou tout simplement jouer et s'émerveiller. L'objectif ? Découvrir ou redécouvrir les richesses exceptionnelles souvent insoupçonnées et à deux pas de chez soi. Nous sommes aujourd'hui de plus en plus déconnectés d'un patrimoine naturel qui nous rend pourtant des services considérables... La Fête de la Nature, ce sont également plus de 5 000 animations gratuites partout en France, près de 800 000 participants et plus de 800 organisateurs mobilisés : associations, collectivités, entreprises, particuliers...

Plus d'infos sur : www.fetedelanature.com



À TESTER DANS LE VEXIN PROMENADE AVEC DES ÂNES !

Dans le cadre de la Fête de la Nature et parce qu'il est passionné de nature... et des ânes, Gilles vous fera partager le 18 mai ses passions au cours d'un après-midi de découverte des ânes et du Vexin français. Une balade à faire en famille. Après une présentation de vos compagnons de marche, Gilles, votre « guide-ânier », vous expliquera comment les préparer pour la balade. Vous partirez ensuite à la découverte de la nature environnante, avec votre guide et ses ânes, les enfants de moins de 30 kg pouvant monter à tour de rôle sur les ânes.

Plus d'infos sur www.fetedelanature.com ■





Et si on économisait enfin l'eau ?

L'EAU, NOTRE PLUS GRANDE RICHESSE, EST ESSENTIELLE POUR LA SURVIE DE LA PLANÈTE. POURTANT, NOMBREUX SONT CEUX QUI LA GASPILLENT. QUELQUES CONSEILS POUR L'UTILISER AVEC PARCIMONIE ET L'ÉCONOMISER AU MAXIMUM.

A son domicile, chaque Français consomme environ 150 litres par jour d'eau potable, soit près de 55 m³ par an. Seule une infime partie de cette eau est destinée à un usage alimentaire. Le reste est utilisé pour l'hygiène et le nettoyage. Mais, mises bout à bout, ces différentes utilisations finissent par être excessives et coûter cher.

UNE ÉCONOMIE INDISPENSABLE !

Les possibilités d'économie d'eau sont donc nombreuses, et trois types d'actions sont possibles :

- réparer les fuites et les systèmes défectueux ;
- utiliser moins d'eau pour satisfaire chaque usage ;
- ne pas utiliser de l'eau potable pour tous les usages.

EN FINIR AVEC LES FUITES !

Tout d'abord, il faut donc s'attaquer aux fuites dans les canalisations à l'intérieur de la maison et au niveau de la robinetterie et de la chasse d'eau. On estime que 20% de l'eau consommée par un ménage part en fuites de toutes sortes. Un robinet qui fuit goutte à goutte représente une perte de 4 l/heure soit près de 100 €/an (à 2,85 € le m³) ; une chasse d'eau qui fuit, 25 l/heure, soit plus de 624 €/an (2,85 €/m³).

L'ennemie, c'est la fuite sur votre installation, pas toujours visible, malheureusement. Pour déterminer s'il y a des fuites chez vous, il suffit de relever le compteur d'eau le soir avant de vous coucher (ne pas faire fonctionner le lave-linge ou le lave-vaisselle cette nuit-là) et de comparer la valeur avec celle du lendemain matin. La différence correspond aux fuites !

L'eau qui gèle dans un tuyau peut le faire exploser et créer une fuite importante. Avant l'hiver, vous devez protéger votre compteur en le recouvrant d'un isolant ou en l'entourant d'un sac plastique rempli de billes de polystyrène. De même, vos conduites exposées à des températures négatives doivent être recouvertes de manchons spéciaux. Lorsque vous vous absentez, pensez également à fermer le robinet placé après le compteur et à vidanger votre installation. En outre, faites installer un robinet d'arrêt pour les installations extérieures.

CHANGEZ VOTRE COMPORTEMENT !

Sans faire de grands sacrifices, l'on peut vite commencer à économiser de l'eau en

modifiant certaines mauvaises habitudes, acquises à l'époque où l'eau était non seulement abondante, mais aussi bon marché. Par exemple en prenant une douche plutôt qu'un bain, on économise déjà beaucoup d'eau. Le calcul est simple: une douche représente une consommation d'environ 15 litres à la minute (et moins si la douche est équipée d'un régulateur de débit) tandis que prendre un bain nécessite jusqu'à 200 litres d'eau. Celui qui remplacera un bain quotidien par une douche de 10 minutes peut ainsi économiser presque 20 m³ d'eau en un an.

Une autre mauvaise habitude fréquente est celle de laisser couler l'eau quand on n'en a pas vraiment besoin. Ainsi, beaucoup d'entre nous laissent couler l'eau pendant les longues minutes où l'on se brosse les dents. Il s'agit d'un gaspillage qui est de l'ordre de 2 à 10 m³ par an par personne, donc loin d'être négligeable. Il ne s'agit pas de se laver les dents moins bien ou moins souvent, mais de faire le petit effort consistant à fermer le robinet chaque fois que l'on n'a pas besoin d'eau pour plus de quelques dizaines de secondes. Au prix actuel de l'eau, il s'agit d'un effort très bien rémunéré.

DES IDÉES POUR ÉCONOMISER L'EAU

En général

- Ne pas laisser couler l'eau quand on fait la vaisselle.
- Mettre un pichet d'eau potable au réfrigérateur de manière à éviter de faire couler souvent l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle refroidisse pour boire frais.
- Démarrer la machine à laver uniquement lorsqu'elle est pleine.
- Un cycle de lavage du linge à 30/40°C consomme trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C. (L'énergie sert à chauffer l'eau)
- Démarrer le lave-vaisselle uniquement lorsqu'il est plein.
- Installer des régulateurs de débits d'eau.
- Arroser les plantes avec l'eau de rinçage des légumes.
- Laver la voiture avec un seau plutôt qu'au jet d'eau, en se limitant aux pare-brise et phares (voir et être vu). Ne faire un nettoyage complet que lorsqu'il est vraiment nécessaire : le réaliser alors dans une station

ZOOM SUR LA CONSOMMATION DOMESTIQUE

Si l'on ne prend que la consommation domestique, on se rend compte que chacun d'entre nous consomme en moyenne 150 litres d'eau potable par jour :

- 49,5 litres sont consacrés à la chasse d'eau (33%) ;
- 49,5 litres à l'hygiène corporelle (33%) ;
- 22,5 litres à la lessive (15%) ;
- 10,5 litres à la vaisselle (7%) ;
- 13,5 litres au nettoyage, au jardinage et à l'arrosage des plantes (9%) ;
- et seulement 4,5 litres à la boisson et à la préparation des aliments (3%).

(Source : WWF / Tableau de bord de l'environnement)

LE PRIX DE L'EAU

D'abord, il faut savoir que la tarification de l'eau découle de l'ensemble des services nécessaires et indispensables pour rendre potable l'eau des rivières, des lacs ou des nappes phréatiques puis pour la distribuer à domicile et enfin collecter et dépolluer les eaux usées avant leur retour dans la nature. Fixé par la collectivité, le prix du service de l'eau dépend de paramètres locaux comme la qualité de la ressource locale qui conditionne le niveau du traitement de l'eau potable, mais aussi des objectifs de traitement des eaux usées, d'entretien du réseau de canalisations et de services offerts aux consommateurs. En règle générale, le prix, déterminé localement, se décompose en une part fixe (l'abonnement) et une part variable, basée sur la consommation d'eau de chaque abonné.

de lavage qui récupère et traite convenablement les eaux usées fortement chargées en polluants.

- Laver la voiture les jours de pluie pour bénéficier d'un rinçage gratuit !
- Récupérer, stocker et utiliser l'eau de pluie pour les usages non alimentaires (lessive, entretien de la maison, lavage des véhicules, arrosage des plantes, renouvellement de l'eau de la piscine).
- Vérifier de temps en temps le bon fonctionnement du robinet qui permet de couper l'arrivée d'eau pour le logement. En cas de fuite soudaine, ce robinet peut vous éviter d'inonder tout l'appartement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un robinet qui fuit, goutte à goutte, pendant une journée équivaut à 120 litres perdus.
- Une chasse d'eau qui fuit pendant une journée représente 600 litres perdus !

Dans la salle de bains

- Prendre une douche (15 à 60 litres d'eau) plutôt qu'un bain (100 à 200 litres).
- Ne pas laisser couler l'eau quand on se savonne sous la douche (Faire du sport avant de se doucher permet de ne pas avoir froid).
- Ne pas laisser couler l'eau quand on se brosse les dents. Utiliser un verre pour se rincer la bouche.
- Ne pas laisser couler l'eau lorsqu'on se rase. Utiliser le clapet de lavabo.
- Un mitigeur permet de régler plus facilement la température de l'eau.
- Installer un stop-douche permet d'arrêter l'eau tout en gardant le réglage de la température. Cela évite de perdre une nouvelle fois de l'eau le temps de régler la température quand on commence le rinçage.

Dans les toilettes

- Chaque fois que nous tirons la chasse d'eau, nous gaspillons 10 à 12 litres d'eau rendue potable à grands frais. Cette consommation représente 33 % de notre facture ! (idéalement, l'eau qui alimente la chasse pourrait être de l'eau non potable, de l'eau de pluie, en aménageant un réservoir de récupération 3 mètres au-dessus des toilettes).
- Dans les WC, installer une chasse d'eau avec un double bouton-poussoir. À défaut, une bouteille remplie d'eau placée dans le réservoir permet d'économiser de l'eau à chaque fois que l'on tire la chasse d'eau. Éviter de mettre une brique qui pourrait se désagréger à la longue.

Dans le jardin

- Arroser les plantes le matin tôt ou le soir pour que l'eau utilisée ne s'évapore pas trop par l'action du soleil.
- Vérifier la météo (si de la pluie est prévue) avant d'arroser.
- Récupérer et stocker les eaux de pluie pour l'arrosage (soit par des bidons apparents ou des cuves enterrées reliées directement aux gouttières).

DOUCHE VITAMINÉE & ÉCONOME !



Pour neutraliser le chlore de l'eau qui agresse la peau, dessèche, décolore et ternit les cheveux, on remplace simplement son pommeau de douche habituel par la *Vitamindouche*. Le principe innovant est simple et très efficace : un filtre gorgé de vitamine C ou aux huiles essentielles placé dans le pommeau de la douchette élimine instantanément 100% du chlore de l'eau. Résultat, plus de traces de chlore dans l'eau qui devient alors particulièrement douce pour votre peau. L'épiderme ne tire plus et les cheveux ne sont plus rêches au sortir du bain ! Votre peau retrouve souplesse et velouté et vos cheveux gagnent en élasticité et en brillance. Compatible avec tous les flexibles existants, elle s'installe en un tour de main. En complément, *Vitamindouche* est écologique et permet d'économiser 40% d'eau !

Plus d'infos sur : www.vitamindouche.fr

- Choisir des plantes adaptées à la région, par exemple des plantes résistantes à la sécheresse dans les régions qui manquent d'eau.
- Le paillage retient l'humidité des sols, on utilisera soit de l'écorce de pin, du brouillage de branche, ou les déchets de tonte qu'on utilisera pour recouvrir le sol.

EQUIPEZ-VOUS DES BONS OUTILS

De nombreuses installations comme les mitigeurs ou les régulateurs de débit que l'on pose sur les robinets et les flexibles de douches, permettent aujourd'hui de réaliser des économies substantielles.

De même, optez pour les appareils électroménagers (machines à laver la vaisselle, le linge...) dotés de programmes économiques qui s'avèrent très efficaces.

Régulateurs de débit

Pour obtenir un jet confortable, il suffit d'un débit de 6 litres par minute dans un robinet. Or, l'on observe que les robinets ont généralement des débits de plus de 10 litres par minute. Dans l'industrie et l'hôtellerie, il est donc fréquent d'installer des régulateurs de débits, qui limitent le débit du robinet à 6 ou 8 litres par minute. Ces régulateurs sont aujourd'hui assez bon marché aussi pour des particuliers. Ils sont généralement fournis par des professionnels du traitement de l'eau, qui vous aideront à déterminer sur quels robinets il vaut la peine de les installer, et vous feront essayer plusieurs modèles pour que vous puissiez choisir le jet adapté à vos goûts.

Ces régulateurs sont en général amortis en quelques mois. Ils permettent d'économiser entre 20 et 40% de la consommation d'eau totale, soit plusieurs dizaines de mètres cubes par an, pour un investissement de l'ordre de la centaine de francs, voire moins, pour équiper tous les points d'eau d'un appartement.

Les autres outils

➔ **Le mousseur économiseur** : À installer sur le robinet, il permet d'une part d'éviter les fuites et d'autre part de diminuer le débit tout en conservant une pression identique à un robinet non équipé. La quantité d'eau est réduite mais compensée par de l'air.



➤ **Le stop douche :** C'est un petit système qui se fixe entre le robinet et le tube flexible de la douche. Recommandé pour les robinetteries sans mitigeur, il permet de stopper l'eau tout en gardant momentanément la température désirée par exemple le temps de se savonner. Attention aux douchettes équipées d'un bouton dans le manche qui permet aussi d'arrêter l'eau, ce système est peu fiable car des risques d'éclatement dus à la pression sont possibles en cas d'oubli et entraîneraient des dégâts des eaux importants.

➤ **Le robinet thermostatique :** Avec un robinet de douche classique, une grande quantité d'eau est perdue lorsque l'on ajuste la température. Avec un robinet thermostatique, on règle d'un côté la température directement grâce à la graduation inscrite sur l'appareil, et de l'autre la pression désirée.

➤ **La pomme de douche économique :** Une autre solution existe pour la douche, la pomme de douche économique qui, en fractionnant les gouttes d'eau par un système à turbulence, leur donne une surface de contact plus grande avec la peau et donc une efficacité renforcée.

FAITES CONFIANCE AUX PROFESSIONNELS

De nombreux professionnels de l'eau sont à votre service pour vous conseiller et vous permettre de réaliser de sérieuses économies sur votre facture d'eau potable.

Sur le site www.jeconomiseleau.org, vous trouverez différentes simulations très intéressantes. Voici à titre d'exemple, ce qu'il ressort d'une de leurs dernières études et des tests effectués par leurs soins :

- Les dispositifs économes (1 douchette à 25 €, 1 flexible renforcé à 10 €, 2 plaquettes WC à 12 €/U, 2 mousseurs à 5 €/U) permettent d'économiser 45 m³/an (soit 180 €/an) pour un investissement de 70 €. Ils sont rentabilisés en moins de 6 mois ;
- Le remplacement des lave-linge et lave-vaisselle anciens est efficace mais oné-



On peut réduire facilement sa consommation d'eau de 20% en faisant juste quelques efforts.

reux. On l'envisage dès que le fonctionnement de ces appareils n'est plus complètement satisfaisant.

- La récupération d'eau de pluie permet de récupérer un volume assez faible, elle est rentabilisée en 10 à 15 ans. A budget équivalent, elle permet de récupérer un volume 10 fois plus faible qu'avec les dispositifs sur les sanitaires classiques. Elle ne s'envisage donc qu'après avoir réalisé les autres aménagements.

(Source : www.jeconomiseleau.org)

RÉCUPÉRER L'EAU DU TOIT

L'investissement est plus important, mais il est amorti en quelques années. Les économies d'eau réalisables sont fonction du volume du réservoir : plus il est grand, plus les économies seront importantes. Les fournisseurs de stations de potabilisation sont en principe en mesure de vous conseiller sur le volume du réservoir, qui dépendra aussi de la place disponible chez vous. Pour pouvoir utiliser uniquement de l'eau de pluie et ne plus du tout consommer la précieuse eau qui passe par votre compteur, il faudrait une cuve en béton enterrée de dimensions

importantes. En principe, la récupération d'eau de pluie est une possibilité réservée aux maisons individuelles, même si rien n'interdit les copropriétaires de s'organiser pour réaliser un système pour un immeuble.

En conclusion, il est possible d'économiser un peu sans rien investir, en choisissant la douche plutôt que le bain et en évitant de laisser couler l'eau inutilement. Il est possible de réaliser des économies importantes, de l'ordre de 20 à 40% de la consommation totale, en installant des régulateurs de débits, ce qui représente un tout petit investissement à la portée de chacun, et cette dépense est amortie en quelques mois. Bref, ce sont souvent des petits gestes tout simples qui peuvent générer les plus belles économies. L'eau est notre bien le plus précieux, alors ne la gaspillez pas ! ♻️

S.P.



ATTENTION aux appareils ménagers

Lors de l'achat d'un lave linge ou d'un lave vaisselle, regardez bien l'étiquette énergie. Cette indication permet également de connaître la consommation d'eau de ces appareils, grâce à un classement par lettre, de A pour les plus performants à G pour les moins économiques. Entre la classe A et la classe C par exemple, une différence de 40 L d'eau par lavage peut être constatée. Dernier point à considérer, la présence de l'écolabel européen (une fleur formée de 12 étoiles) qui garantit la qualité écologique des produits industriels.

ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Repenser la planète

L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE EST UN MODÈLE ÉCONOMIQUE BASÉ SUR UNE ABSENCE DE GASPILLAGE ET UNE MEILLEURE UTILISATION DES RESSOURCES TOUT EN DIMINUANT LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX. SE DIRIGE-T-ON VERS UN NOUVEAU MODÈLE DE PROSPÉRITÉ ?

Dans un contexte de raréfaction des ressources, d'augmentation de la population, de crise économique prolongée, et de pollution inacceptable, il est essentiel de réfléchir à de nouveaux fonctionnements et de remettre en question le modèle dit « linéaire » qui consiste principalement à extraire, produire, consommer et jeter ; un modèle qui ne nous permet plus d'appréhender un futur raisonnable.

« L'économie circulaire, en s'inspirant du fonctionnement des écosystèmes naturels, prouve déjà que l'efficacité de l'utilisation des ressources crée à la fois de la valeur économique, sociale et environnementale. »

*(Alexis Melidonis,
Président de l'UPE 66)*

OPTIMISER NOS RESSOURCES

Avez-vous remarqué que dans la Nature, il n'y a pas de déchet ? Rien n'est vraiment gâché. Tout est échangé, optimisé et utilisé par l'écosystème. C'est ce modèle circulaire et systémique qui existe déjà depuis des milliards d'années qui inspire les nouveaux écologistes ainsi que de nombreuses entreprises pionnières pour inventer une économie plus intelligente et plus pérenne.

L'économie circulaire est une économie idéale qui n'épuiserait pas les ressources limitées de la planète. Une pure utopie ? Pas tout à fait. De nombreux rapports, de la sphère publique ou de cabinets de conseil privés, nous engagent à mettre en œuvre une économie circulaire dont on suppose a priori qu'elle apporte toujours des bénéfices économiques. De nombreuses entreprises créent déjà de la valeur en faisant de l'économie circulaire, parfois sans le savoir car l'effort d'économie de matière ou de réutilisation des rebuts précède évidemment le concept d'économie circulaire.



S'opposant au schéma linéaire de consommation des ressources fondé sur le triptyque « extraire-fabriquer-jeter », l'économie circulaire propose un nouveau modèle industriel qui vise à optimiser l'utilisation des ressources et à éliminer ou réduire les déchets. Elle s'appuie sur le ré-emploi, la réparation, l'écoconception, l'écologie industrielle, l'approvisionnement durable et la consommation responsable. L'écologie industrielle et les circuits courts peuvent contribuer, en particulier à l'échelle des territoires, à l'émergence d'un véritable développement durable.

NAISSANCE DU CONCEPT D'ÉCOTOPISTE

Chimiste philosophe économiste et agronome, **Lavoisier** en proclamant : « Rien ne

« Rien ne se perd,
rien ne se crée, tout se
transforme. » (Lavoisier)

se perd, rien ne se crée, tout se transforme » préfigurait déjà le changement de paradigme auquel nous sommes confrontés. La modification de l'état de la matière est l'essence même de la notion d'économie circulaire. L'enjeu est de trouver des réponses aux problématiques actuelles. En France, des ambassadeurs existent déjà, que l'économie circulaire ne soit qu'une frange de leur activité ou que leurs concepts soient nés de ce modèle.

Dans un contexte de raréfaction des ressources, de volatilité des prix et de changement climatique, l'économie circulaire représente un modèle vertueux, économiquement viable et écologiquement responsable. Notre pays, et certains départements malmenés économiquement, comme les Pyrénées-Orientales où est né le mouvement écotopiste grâce à l'Union pour les Entreprises présidée par **Alexis Melidonis**, pourraient être des territoires pilotes tant les exemples y sont nombreux, qu'il s'agisse de micro PME comme de grands groupes.

UN ÉCOTOPISTE, C'EST QUOI ?

Un écotopiste est avant tout un citoyen conscient que la préservation de l'équilibre entre environnement et économie passe par une prise de conscience de sa fragilité. L'économie de l'environnement, plus qu'une philosophie est le vecteur de nouveaux marchés, pourvoyeuse de rentabilité et créatrice d'emplois. Les écotopistes, c'est vous, c'est nous, ce sont tous les citoyens responsables réunis.

POURQUOI UN MOUVEMENT ÉCOTOPISTE ?

Il y a mille et une raisons qui ont permis de donner naissance à ce mouvement dont le siège est à Perpignan. Voici les principales :



- Parce que réinventer une économie en perte de vitesse est une nécessité.
- Parce que des initiatives existent déjà, qu'il faut les soutenir, les exposer et les promouvoir.
- Parce que dans chaque département annoncé comme sinistré, l'économie circulaire est vecteur de réussite économique.
- Parce que tous les acteurs économiques doivent agir de concert, intégrer cette démarche et ensemble faire émerger des solutions.
- Parce que la réflexion, l'action et les synergies transverses opéreront les mutations profondes indispensables.
- Parce qu'en changeant son regard sur les matières viles, nous les transformerons en ressources.
- Parce que le modèle économique linéaire sera la prochaine victime de l'obsolescence programmée.

DIFFÉRENTS DOMAINES D'ACTION

Les écotopistes veulent mettre en commun leurs idées et leurs projets dans de nombreux domaines, tels que :

• L'énergie

La raréfaction des énergies fossiles, la dangerosité de certaines ressources, le principe de précaution autour de certains procédés, sont autant de facteurs qui, conjugués à l'augmentation constante des volumes de déchets ouvrent la voie à des processus novateurs.

• L'Emploi

Sur un territoire stigmatisé par des statistiques à charge, l'économie circulaire permet, outre le réemploi des ressources, un retour à l'emploi de certaines populations qui en étaient éloignées, la création de nouveaux métiers et filières mais également de susciter des vocations entrepreneuriales qui bénéficient du soutien des pouvoirs publics.

• L'agriculture

Un département comme celui des Pyrénées-Orientales où est né le mouvement

ECONOMIE CIRCULAIRE



est historiquement lié à la vocation agricole qu'il s'agisse d'arboriculture, de viticulture ou encore de culture maraîchère. L'ensemble de la filière travaille de concert pour une agriculture vertueuse, utilisant ses rejets pour conserver notre terre fertile et préserver des qualités organiques optimales.

• Le recyclage

À cause d'une crise économique que l'on peine à éradiquer, conjuguée à une politique de réduction massive des déchets ainsi qu'à une prise de conscience collective, de nouveaux concepts émergent dont chaque citoyen peut être l'acteur.

Et si nous nous inspirions enfin du biomimétisme, c'est-à-dire des 3,8 milliards d'années de Recherche & Développement de la Nature pour repenser les systèmes, les matières ou les formes, afin de construire notre monde de demain ? 🌱

V.L.

POUR ALLER PLUS LOIN VERS UNE ÉCONOMIE VERTUEUSE

Cet ouvrage souligne les avantages de l'économie circulaire et de démarches vertueuses, dans un environnement où les ressources vont se raréfier. Un chapitre est consacré aux politiques stratégiques de stockage en Chine, au Japon, en Corée du Sud et aux États-Unis. Il présente différentes stratégies à l'œuvre en France et à l'étranger ainsi que des préconisations à l'adresse des pouvoirs publics.

« L'économie circulaire ou la compétition pour les ressources », Conseil Général de l'Économie, La documentation française, 152 pages, 12 €.



COMPOSTELLE *L'Aventure Nature*

« COMPOSTELLE » EST DEVENU UN SUJET D'ACTUALITÉ, POUR NE PAS DIRE UN PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ. S'IL Y A MILLE FAÇONS D'ABORDER CE PÈLERINAGE, SEUL OU EN GROUPE, À PIED OU NON, LE BUT ULTIME EST BIEN UNE QUÊTE PORTEUSE D'ENRICHISSEMENT PERSONNEL.



Qui n'a pas entendu parler aujourd'hui du Chemin de Compostelle ? À l'étranger, c'est surtout le livre de **Paulo Coelho**, « *Le Pèlerin de Compostelle* » qui a motivé bien des gens de partout dans le monde à faire le Chemin.

DES PÈLERINS EN CHEMIN

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, peut bien pousser un individu à marcher jour après jour et dans des conditions parfois difficiles vers le lieu présumé de l'inhumation de l'apôtre Jacques le Majeur ? Cette question du chemin de vie, **Jean-Claude Bourlès** se la pose depuis des années qu'il sillonne les mille six cents kilomètres d'un chemin prenant sa source au Puy-en-Velay. Après « *Retours à Conques* » et « *Le Grand Chemin de Compostelle* », il interroge dans « *Passants de Compostelle* » surtout les autres, les pèlerins mais aussi des témoins privilégiés : agriculteurs, commerçants et tous ceux, laïcs ou religieux, qui voient se succéder les « passants de Compostelle » et parfois les accueillent dans les gîtes, auberges ou refuges jalonnant leur itinéraire.

À la suite de centaines de milliers de pèlerins qui, depuis le Moyen Âge, vont en pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle, ils sont chaque année très nombreux à partir à pied sur le chemin des étoiles. Entre Le Puy-en-Velay et Conques, pendant quinze jours ou plus, à travers l'Auvergne, le Gévaudan, le pays de Margeride, le plateau de l'Aubrac et l'Aveyron, ils progressent sur cette antique voie de spiritualité dans l'espoir d'atteindre un jour la tombe présumée de l'apôtre, 1700 kilomètres plus loin.

DES QUESTIONS ÉTERNELLES

Depuis le renouveau du chemin de Compostelle, le futur pèlerin se pose toujours les mêmes questions : quand vais-je partir, quel chemin dois-je prendre, de quelle somme d'argent ai-je besoin, quel poids doit faire mon sac à dos ? Est-ce que je pars seul, et pour combien de temps ? Vais-je dormir dans un gîte d'étape ou dans une chambre d'hôtes ? Je m'en vais à pied ou je décroche ma bicyclette, ou encore je mets le barda sur un petit âne ?

Mais à ces questions techniques et matérielles, s'ajoutent des questions bien plus profondes : Est-ce que je supporterai la solitude, le froid, la chaleur, la longueur du trajet ? Serai-je capable de suivre le balisage ? Je ne parle pas espagnol, et j'ai peur des chiens... Et pourtant, j'ai très envie d'y

aller ! J'ai besoin de ce temps de pause dans ma vie, je veux goûter cette liberté merveilleuse, voir le soleil se lever, retrouver les choses simples qui fleurissent le monde, je veux prendre du temps pour moi et penser à mes proches. J'aimerais redonner un sens à ma vie, parler avec les autres, goûter le silence d'une chapelle, ressentir de nouveau le bien-être dans mon corps...

MARCHER, POURQUOI ?

Il y a ceux qui viennent après avoir perdu un proche, ceux qui veulent fuir une relation conjugale compliquée ou ceux qui ont à régler une affaire personnelle. Les motivations des cheminants d'aujourd'hui sont diverses : identifiées à une croyance religieuse établie, ou expression d'une quête spirituelle ou encore besoin d'un ressourcement et d'échapper aux enfermements sociaux. Elles expriment aussi bien le désir d'un autre rythme de vie, que la recherche de racines communes (« *mettre ses pas dans les pas de...* »), de liens et de rencontres, d'une construction identitaire, ou encore une curiosité culturelle pour l'art et l'histoire... Mais quelle que soit la motivation de départ, ces itinéraires demeurent une invitation à l'effort et au dépassement des limites habituelles.

Pourquoi marcher ? Tous les pèlerins se retrouvent dans cet acte. Marcher pour retrouver un contact avec la nature, avec un monde plus lent, plus tranquille.



Marcher dans des paysages inconnus en ayant perdu tous repères, loin des lumières et des bruits de la ville. Marcher sur un sentier parcouru depuis des siècles en emboîtant nos pas dans ceux des pèlerins qui nous ont précédés. Marcher pour retrouver une paix, une intériorité, une conversation avec nos proches, avec qui nous n'avons plus le temps d'échanger. Marcher pour se retrouver soi-même et les autres. Marcher pendant des mois sur les routes de Compostelle et entrer dans une longue méditation intérieure. Marcher vers Dieu et se frayer son chemin. Marcher sur le chemin qui seul, importe. Marcher jusqu'à la révélation de soi. Jusqu'à l'essentiel !

Mais cheminer, c'est aussi respecter des valeurs de savoir vivre et de tolérance. La relation entre hôtes, accueillants et accueillis, constitue un lien social d'importance sur les chemins. L'humilité et le respect à l'égard des hommes et des choses représentent un devoir de passant, de pèlerin ou de randonneur. Selon la formule des bénévoles des associations : « *tolérance, convivialité et patience doivent aussi faire partie de votre sac à dos !* ».

UN PÈLERINAGE

« TENDANCE »

Oui, Compostelle est un nom qui fait rêver les hommes... depuis 1 200 ans ! Car 813 est la date symbolique de sa découverte, liée à la légende de Charlemagne parti délivrer le tombeau des mains des Sarrasins. Mais les Sarrasins ne sont jamais allés à Compostelle du temps de Charlemagne, et l'empereur non plus ! Qu'en est-il alors ? Simplement, dès l'annonce de la découverte de ce tombeau, un pèlerinage est né, fréquenté par les proches du sanctuaire. Le XIX^e siècle a quant à lui donné naissance au pèlerinage contemporain, devenu phénomène de société, avec sa publicité, ses associations de pèlerins et l'utilisation commerciale de la marque « Compostelle ».

Chaque année, sur le bord du chemin, posés au pied des calvaires, à la croisée des chemins, ou parfois au milieu de nulle part, parmi les ajoncs, les bruyères, les ronces, reposent des amoncellements de pierres, des monticules de graviers. Ce sont les fardeaux, les intentions trop lourdes à porter que déposent les pèlerins, leurs sacrifices que d'autres ramasseront à leur tour, pour les porter plus loin, jusqu'à Saint-Jacques.

Conçus au Moyen-Âge, les chemins de Compostelle font partie des trois routes de pèlerinage les plus importantes de la



Chrétienté. De nombreux départs existent, depuis Vézelay, Bourges, Tours, Paris, ou encore Arles et Carcassonne. La « *via Podiensis* » qui part du Puy est une de ces quatre routes médiévales conçues pour rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle. Elle fait passer par des villages médiévaux, des fermes de caractère, de nombreuses chapelles romanes.

DES ORIGINES À AUJOURD'HUI

À l'origine le Chemin de Compostelle était pèlerinage catholique vers la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne où se trouverait le tombeau de l'apôtre Saint Jacques. À cette époque, pour faire le Chemin de Compostelle, le pèlerin partait de son domicile, suivait les meilleurs trajets jusqu'à St-Jacques-de-Compostelle en Espagne. C'était l'un des trois grands pèlerinages catholiques ou chrétiens avec celui de Rome et de Jérusalem. On faisait ces pèlerinages pour demander des faveurs, expier ses fautes ou encore remercier pour des guérisons ou autres faveurs obtenues.

Aujourd'hui, le Chemin n'est plus vraiment un pèlerinage au sens religieux du terme. Sur les 250 000 personnes qui ont fait le Chemin en 2015, moins de 30 % l'ont fait pour des motifs religieux, mais le Chemin demeure pour la plupart une activité de réflexion ou de ressourcement. Pour les autres, c'est un moyen de faire du tourisme, une expérience humaine de rencontres, un défi à relever ou simplement une activité sportive à pied, à vélo ou à cheval.

Mais peu importe les motivations initiales pour faire le Chemin, tous reviennent un peu changés et marqués après une marche de 20, 30 ou même 50 jours sur des centaines de kilomètres sur un chemin emprunté par des millions de personnes depuis des siècles. Car c'est un chemin mythique qui laisse ses traces en mémoire.

En 1987, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle ont été déclarés Premier Itinéraire Culturel de l'Europe par le Conseil de l'Europe reconnaissant ainsi leur rôle culturel et économique. Pour certains petits villages en France et en Espagne, l'affluence annuelle de pèlerins devient leur activité économique principale.

LE TÉMOIGNAGE DE JEAN-CHRISTOPHE RUFIN

L'écrivain renommé de l'Académie française a publié « *Immortelle randonnée : Compostelle malgré moi* » (Ed. Guérin), un témoignage sur son expérience de Compostelle : « *Lorsque, comme moi, on ne sait rien de Compostelle avant de partir, on imagine un vieux chemin couvant dans les herbes, et des pèlerins plus ou moins solitaires qui l'entretiennent en y laissant l'empreinte de leurs pas. Erreur grossière, que l'on corrige bien vite lorsqu'on va chercher la fameuse credencial, document obligatoire pour accéder aux refuges pour pèlerins ! On découvre alors que le Chemin est l'objet sinon d'un culte, du moins d'une passion, que partagent nombre de ceux qui l'ont parcouru. Toute une organisation se cache derrière le vieux chemin : des associations, des publications, des guides, des permanences spé-*



cialisées. Le chemin est un réseau, une confrérie, une internationale. Nul n'est contraint d'y adhérer, mais cette organisation se signale à vous dès le départ, en vous délivrant la credencial, ce passeport qui est bien plus qu'un bout de carton folklorique. Car, dûment fiché comme futur-ancien-pèlerin, vous recevrez désormais des bulletins d'études savants, des invitations à des sorties pédestres et même, si



CONSEILS pour futurs pèlerins

- Ne chargez pas trop votre sac (15 kg maximum). Le charme des chemins, c'est le dépouillement ! Il faut donc être minimaliste : 2 tenues de rechange maximum, et une paire de chaussures ouvertes pour laisser reposer les pieds.
- La meilleure saison pour partir est le printemps (mai-juin). Si vous comptez partir l'été, vous devrez vous lever tôt le matin pour ne pas marcher durant les grosses chaleurs. Les horaires habituels sont : départ à 5 h du matin, arrivée à 14 h et repos l'après-midi.

vous habitez certaines villes, à des séances de restitution d'expériences, organisées autour de voyageurs fraîchement rentrés.

Ces rencontres amicales autour d'un verre s'appellent « Le vin du pèlerin » ! »

A son retour, à la question d'un journaliste sur le tri drastique que l'écrivain a dû faire sur ses propres peurs, il a répondu : *« C'est un des mystères du Chemin. Il vous éloigne spirituellement de l'accessoire pour vous rapprocher de l'essentiel. En rentrant chez moi, j'ai fait le grand ménage au sens physique et spirituel. J'ai réfléchi à chaque objet présent dans mon chalet savoyard : à quoi ça sert ? Est-ce vraiment important ? Puis, plus métaphoriquement, avec ma propre vie en me questionnant : pourquoi veux-tu ça ? À quoi tiens-tu ? À qui tiens-tu ? C'était alors d'autant plus important que j'avais à faire un choix beaucoup plus fondamental dont je n'ai pas parlé dans le livre : donner la priorité à la vie. Jusqu'alors, je m'étais complètement laissé envahir par les responsabilités très lourdes inhérentes à mes fonctions. Ma réflexion fondamentale était donc : est-ce que tous ces honneurs et responsabilités ont un sens ? Est-ce que c'est toi, ou devrais-tu plutôt te poser et faire appel à une autre partie de toi qui est l'imaginaire, l'écriture ? J'ai fait ce choix. Mais si j'ai donné cet exemple du sac à dos, c'est pour rester en surface. Je ne voulais pas que ça tourne à la confession spirituelle. Mon objet n'était pas de prêcher quoi que ce soit. »*



Mais si **Jean-Christophe Rufin** s'est lancé sur le chemin, ce n'est certainement pas pour rencontrer Dieu, puisqu'il est athée. D'autres en revanche font cette route pour entamer un voyage spirituel de croyant. *« Compostelle... un chemin qui mène à Dieu »* est le récit sincère, coloré et joyeux d'une longue marche à travers les paysages magnifiques de France et d'Espagne. Il est aussi et surtout l'occasion offerte à chacun, d'une rencontre personnelle et vivante avec Dieu. L'auteur, **Michel Simonet**, y dévoile, à travers un témoignage sensible, authentique et nourri par la Parole biblique, que la communion avec le créateur est la clé indispensable du bonheur et de la réussite. Au fil des étapes, ce pèlerinage sur le chemin de Saint-Jacques peut vous ouvrir la voie d'une quête intérieure féconde, avec ses exigences, ses doutes, mais aussi avec ses joies et ses victoires...

UNE ROUTE À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE

Plus que de simples routes touristiques, il faut être pleinement conscient que nous parcourons ici des chemins de vie, de spiritualité et d'histoire, façonnés d'expériences et d'épreuves... Les Chemins sont à votre image, ils possèdent leurs personnalités, leurs différences. Les chemins menant vers Compostelle ne sont pas simplement destinés à satisfaire une pratique sportive. Il existe une multitude d'autres destinations faites pour la performance ou le loisir. Emprunter le chemin vers Compostelle, pratiquer la marche au long cours, ne s'improvise donc ni intellectuellement, ni physiquement. Écoutons le témoignage de ce pèlerin de 70 ans : *« Compostelle, c'est pas compliqué, c'est comme aller au cinéma sans savoir le film qu'on va voir. On ne sait pas à quoi ça ressemblera, quels seront les acteurs, mais on sait qu'il va se passer des choses. »*

Les chemins de Saint-Jacques sont aussi un éloge à la lenteur. On réapprend à prendre le temps de marcher, sans autre distraction que la contemplation paisible et les éventuels compagnons de route rencontrés sur le chemin... Une vraie respiration, une véritable oxygénation dans le monde effréné d'aujourd'hui, non ? 🌱

V.L.

Pour en savoir plus :
www.chemindecompostelle.com

LES QUATRE CHEMINS DU CODEX CALIXTINUS

C'est à partir de 1882, avec l'impression du dernier Livre du *Codex Calixtinus*, recueil composé au XII^e siècle, que s'est répandue la notion de chemins de pèlerinage. Ce livre commence en effet par ces mots : *« Quatre chemins vont à Saint-Jacques »*. Très sommairement décrits, ces chemins sont désignés par les noms des villes qu'ils traversent (cf infra). Comme l'ensemble du manuscrit, ils sont décrits et dénommés en latin. L'habitude a ensuite été prise de donner des noms à consonance latine aux chemins contemporains. Les quatre chemins contemporains ont été tracés à partir des années 1970, sous l'impulsion de la FFRP (Fédération française de la randonnée pédestre) et de la Société des Amis de Saint Jacques. Ils passent par les grands sanctuaires qui bornaient la Grande Aquitaine, Tours, Vézelay, Le Puy-en-Velay, Arles, mentionnés dans le *Codex Calixtinus*. Contrairement à une idée très répandue, ces sanctuaires n'étaient pas des lieux de rassemblement. Le *Codex Calixtinus* ne le mentionne d'ailleurs pas. Cette idée récente est née au XIX^e siècle. ■

PÈLERINAGE EN IMAGES

Aujourd'hui, les pèlerins qui se mettent en marche vers Saint-Jacques de Compostelle oscillent sans cesse entre modernité et tradition, solitude et rencontre, paysages riants et désertiques. Quel que soit le sens que l'on donne à son voyage, le premier choix qui s'impose est celui de la route à emprunter pour ne plus la quitter. Ce voyage, l'auteur et le photographe l'ont fait pour vous ; que vous ayez déjà parcouru tout ou partie de votre chemin ou qu'il soit encore à l'état de projet, vous aurez plaisir à retrouver ou à découvrir les haltes qui jalonnent le parcours.



« Les chemins de Saint-Jacques de Compostelle » de Bernard Briais, Editions de Borée, 240 pages, 34 €. ■

POUR ALLER PLUS LOIN COMPOSTELLE POUR LES NULS



De l'histoire du pèlerinage au choix du matériel nécessaire à chaque pèlerin, en passant par les lieux remarquables et les chemins – dont certains sont boudés ou délaissés par les marcheurs –, ce *Compostelle pour les Nuls* deviendra vite le compagnon indispensable pour tous ceux qui veulent préparer leur marche dans les meilleures conditions et profiter pleinement de leur pérégrination.

De Olivier Cèbe et Philippe Lemonnier, First Editions, 352 pages, 9,95 €. ■



EN BRETAGNE

8 séjours pour se mettre **au vert** !

ÉCOLO, ÉTHIQUE, DURABLE... LES SÉJOURS « RESPONSABLES » OCCUPENT DÉSORMAIS UNE PLACE DE CHOIX SUR LE LITTORAL BRETON. LES 21 STATIONS DU RÉSEAU SENSATION BRETAGNE SE SONT MISES EN QUÊTE DES LIEUX INCONTOURNABLES POUR PRATIQUER DES ACTIVITÉS DOUCES ET RESPONSABLES ET SE RESSOURCER EN PLEINE NATURE.

Galoper à Saint-Cast-le Gualdo, flâner à vélo électrique à Erquy, découvrir les algues à Perros-Guirec, s'initier à l'écoski à Plougassnou, pratiquer la marche aquatique à Ca-

rantec, tester la tyrolienne à Plougonvelin, s'improviser loup de mer à Camaret-sur-Mer et se convertir au Paddle yoga à Carnac : cap sur 8 « green trips », 8 nouvelles façons de vivre le littoral breton !

SAINT-CAST *Galoper en baie de l'Arguenon*

Quoi faire ?

Une escapade à cheval sur la plage. Réservée aux cavaliers de + 11 ans avec un niveau galop 3, cette balade de 2 à 3 h dans la baie avec une accompagnatrice de tourisme équestre ne se fait que lorsque les coefficients de marée sont supérieurs à 80. Mais la récompense est ultime : un paysage lunaire avec du sable à perte de vue et des forêts de bouchots plantées dans la grève.

Pourquoi c'est bien ?

Parce que galoper sur l'estran procure une grande sensation de liberté. Les sabots claquent dans l'eau, le sable vole, les cavaliers traversent l'Arguenon, arrivent à Saint-Jacut de la Mer, traversent le bourg et filent jusqu'à la Pointe du Chevet, au plus près de l'archipel des Ebihens. Un contact avec la nature unique !



Où dormir ?

Dans une roulotte au Camping Château de Galinée, pour un contact privilégié avec la nature. Entre le Cap Fréhel et Saint-Malo, à environ 3 km des plages de Saint-Cast Le Gualdo, ce camping, 5 étoiles, est installé au cœur d'un parc

boisé de 14 hectares alliant sérénité champêtre et vitalité balnéaire. Un petit coin charmant et un cadre bucolique pour dormir les deux poings fermés dans leurs roulottes ! (Tarif : à partir de 82 € le week-end de 2 nuits, ouvert du 7 mai au 10 septembre 2016.) ■

ERQUY

Flâner en vélo électrique dans les Côtes d'Armor

Quoi faire ?

Une balade en VAE (Vélo à Assistance Électrique), un mode de découverte idéal pour flâner dans la ville, sur le port, ou partir à la conquête du Cap Fréhel par la voie verte, site majestueux dont les falaises de schiste et de grès rose dominent la mer de plus de 70 m ! (Tarifs de location : 20 € la journée, VAE fourni avec panier, équipements de sécurité et porte-bébé si besoin.)

Pourquoi c'est bien ?

Parce que l'on découvre de petites routes inaccessibles en voiture, des voies sablées et de nouveaux horizons. Le VAE permet de prendre le temps de vivre en optant pour des déplacements doux et alternatifs.



Où dormir ?

Aux « Bruyères d'Erquy », l'un des 10 hébergements bretons engagés dans une démarche environnementale avec une offre « Bretagne sans voiture » et 100 % nature. Ce gîte propose des séjours originaux à ses clients avec des alternatives à l'utilisation de leur véhicule. (Tarif : de 64 à 74 euros pour 2 personnes petit déjeuner inclus.) ■



PERROS-GUIREC

Jouer les algoculteurs sur la côte de granit rose

Quoi faire ?

Plonger dans une aventure sensorielle, à la découverte des algues. Détente Origin'algues propose, d'avril à septembre, d'observer, toucher, croquer, cueillir les algues sur l'estran en compagnie d'un animateur nature. Les plus curieux y apprennent à reconnaître les principales espèces, leur saisonnalité, les techniques de récolte et de conservation. Après la cueillette, direction les fourneaux pour découvrir les meilleures recettes à base de wakamé, nori, kombu, iziki ou dulce ! (Tarif : 10 €/adulte - 5 €/enfant - de 11 ans.)

Pourquoi c'est bien ?

L'air iodé vivifiant de la balade conjugué aux valeurs curatives des algues fait du littoral breton une thalassothérapie à ciel ouvert.

Où dormir ?

A l'Hôtel Saint-Guirec et de la Plage. Cerné par les rochers de granit rose, cet établissement familial, depuis trois générations, est un petit havre de paix littéralement posé sur la plage. Le spot rêvé pour admirer les couchers de soleil de sa chambre ! (A partir de 75 € la nuit pour 2 personnes.) ■

PLOUGASNOU

Pratiquer le téléski nautique en baie de Morlaix

Quoi faire ?

De l'écoski, une pratique originale et éco-responsable pour pratiquer le ski nautique sans bateau, sur un étang. Sur le plan d'eau, le skieur nautique est tiré par un câble, lui-même relié à un moteur électrique. Initiation le samedi, d'avril à octobre. (Tarif : 5 à 10€ / tour.)

Pourquoi c'est bien ?

Parce que l'écoski est une alternative « propre » capable de satisfaire sportifs et amoureux de la nature. Non seulement les sensations sont fortes (35 km/h), mais en plus cette pratique préserve le site naturel : le clapot provoqué par le wakeboarder réoxygène la faune et la flore subaquatique, comme le ferait un bateau, mais sans polluer !

Où dormir ?

Au Domaine de Mesquéau, un camping installé sur parc arboré à proximité des plages. Intégré au réseau « Voyagez Responsable » de la région Bretagne, le domaine initie les campeurs aux éco-gestes grâce à son engagement dans la démarche de développement durable de la destination Baie de Morlaix. Le + : les bungalows toilés contemporains et originaux, appelés les Freeflowers. (Tarif : à partir de 37€/nuît et de 185€/semaine.) ■





CARANTEC

Profiter d'une thalasso plein air dans la baie de Morlaix

Quoi faire ?

De la marche aquatique. Pendant une heure, en immersion jusqu'au thorax, portés par l'eau, les marcheurs suivent le rythme et les exercices conseillés par deux moniteurs diplômés. Entre rando dans l'eau et aquagym, l'activité procure les mêmes effets bénéfiques qu'une thalasso et qu'une heure de jogging réunies. (Tarif : 5€ la séance découverte / 10 € la séance, prêt de combinaison gratuit.)

Pourquoi c'est bien ?

Entre tonifiante remise en forme et séance de bien-être, dans un cadre naturel avec en prime une vue panoramique sur les îlots de la Baie de Morlaix, la marche aquatique permet de profiter de tous les bienfaits de la mer (amélioration du rythme cardio-vasculaire, tonification du corps, suppression des contraintes articulaires dues à l'apésanteur...)

Où dormir ?

Chez Nathalie Le Ven, une charmante maison de géomnier blottie sur la sauvage petite île Callot, à l'abri des vents dominants. Accessible à marée basse par une chaussée submersible, elle est parée d'un charme à l'ancienne et offre une vue mer depuis toutes les pièces ! (Tarif : location pour 5 personnes, de 495 à 850 € la semaine selon la saison.) ■



PLOUGONVELIN

Repousser ses limites en mer d'Iroise

Quoi faire ?

De la tyrolienne, au Fort de Bertheaume. Sentinelle du bout du monde, habité depuis la préhistoire, l'îlot a abrité le château des ducs de Bretagne avant d'être fortifié par Vauban au XVIIe siècle. Aujourd'hui, il est devenu un parcours aventure avec deux tyroliennes de 120 et 200 m de long au-dessus de l'eau ! (Tarif : 17€ avec Bertheaume Iroise Aventure.)

Pourquoi c'est bien ?

Outre de fortes sensations, l'activité offre un exceptionnel tête à tête avec l'océan, un plongeon dans un cadre exceptionnel réunissant l'air de la mer et le goût de l'aventure.

Où dormir ?

Dans le Carré d'étoiles de Kéryel. Ferme bretonne rénovée dans le respect de la tradition architecturale de la région, Kéryel est située entre terre et mer dans un espace de verdure et de mille fleurs. Un cadre ultra bucolique dans lequel est posé le Carré d'étoiles, un cube doté d'un toit transparent au-dessus du lit. Indispensable pour observer le spectacle magique de la voûte céleste ! (A partir de 80 € la nuit pour 2 personnes.) ■



CAMARET-SUR-MER

S'improviser loup de mer dans le Finistère

Quoi faire ?

Embarquer sur l'Aël Vaz, à destination d'un des nombreux spots de pêche de la presqu'île de Crozon. A Camaret-sur-Mer, « *Les Virées du Bout du Monde* » proposent de taquiner dorades royales et émissoles au lever ou coucher du soleil, lors de sorties en mer dédiées, de 3h à 4h30. Outre une belle balade en pleine mer, la formule inclut la location du matériel de pêche, la fourniture des appâts mais également les conseils avisés d'un vieux loup de mer et le récit de la formidable épopée du port de Camaret-sur-Mer.

Pourquoi c'est bien ?

Parce qu'il n'y a rien de plus dépayçant qu'une partie de pêche en Mer d'Iroise, l'un des visages les plus sauvages et les plus authentiques de Bretagne.

Où dormir ?

A l'hôtel du Styvel, 2 étoiles, familial, situé à 100 m de l'embarcadere du port de pêche.

Idéal pour observer la mer, avant et après une sortie pêche en mer. Le restaurant de l'hôtel prépare les plats de poisson avec un remarquable savoir-faire. (Prix de la chambre double avec vue mer à partir de 68 €.) ■



CARNAC

Tester le paddle yoga dans le Morbihan

Quoi faire ?

Du yoga sur l'eau avec Sarah Hébert, championne de windsurf et pionnière du Sup Fitness Yoga en France. Discipline en vogue, en outre Atlantique, et dans la mouvance du Fitness Outdoor, le «SUP Yoga» est une expérience originale qui commence par une balade le long du littoral. Une fois l'équilibre maîtrisé sur la planche, la séance de yoga 100 % nature débute, au rythme du clapotis de l'eau. Après 1h de postures actives et de respirations profondes, les candidats à la zen-attitude retrouvent la terre ferme pour un apéritif local sur le sable.



Pourquoi c'est bien ?

Parce que fléchir les coudes et rentrer le nombril prennent une toute autre dimension au-dessus de l'eau. Une séance de yoga sur paddle permet notamment à l'organisme d'utiliser toutes les énergies naturelles (vibrations de l'eau, caresses du vent et rayons de soleil) et de réapprendre à se tenir en équilibre. D'avril à septembre - Sur demande et sur réservation - 7 personnes maximum. (Tarif : 1h de Paddle Yoga à partir de 35 € par personne.)

Où dormir ?

A Hôtel la Licorne, 2 étoiles (à partir de 58 € la chambre pour 2 personnes.) ■

J.B.

Plus d'infos sur www.sensation-bretagne.com

Le chef Christophe Renaud mise sur le végétal

AU PIANO DES CUISINES DU DOMAINE 5 ÉTOILES DE LA COQUILLADE VILLAGE DANS LE LUBERON DEPUIS 2008, LE CHEF CHRISTOPHE RENAUD DÉVOILE SA NOUVELLE SIGNATURE CULINAIRE VÉGÉTALE INSPIRÉE PAR LES LÉGUMES ET LES VÉGÉTAUX DE PROVENCE.

La grande gastronomie française célèbre depuis toujours les fruits et légumes de terroir, de qualité et de saison. Et la tendance se confirme aujourd'hui avec de grandes tables qui misent de plus en plus sur une cuisine plus végétale que jamais. Pour preuve, cette nouvelle saison estivale marque un tournant gastronomique majeur pour *Coquillade Village*, qui privilégie désormais des mets élaborés à partir de fruits, légumes et herbes aromatiques cultivés en agriculture raisonnée dans le potager du domaine de 1 000 m², ou sélectionnés avec la plus grande attention auprès de producteurs locaux.

QUAND L'INSPIRATION VIENT DU POTAGER

Conscient d'être entouré de produits exceptionnels très riches en goût, le Chef **Christophe Renaud**, du haut de ses 38 ans, sublime les délicieux végétaux de saison, fait danser les herbes, les épices et même les fleurs dans des plats colorés qui ravissent autant les papilles que les pupilles, et s'accommode à merveille avec les viandes ainsi que les meilleurs poissons de la Méditerranée.

Au restaurant gastronomique *Le Gourmet*, le menu « *Première Inspiration du Potager* » change toutes les semaines pour être au plus près de la nature : ce sont les floraisons et les récoltes qui dictent ici les menus du Chef. A titre d'exemple, chaque menu se décline sous forme de « *carré du potager* » mettant



en valeurs un légume de saison : La Courge Butternut's, croquante, gingembre et chocolat « *Pures Plantation* » d'origine du Venezuela, ensuite le Citron Vert en cœur coulant dans un risotto croustillant, légumes croquants, gambas du « Grau du Roi » à la plancha, puis le Poireau Baguette confit à la réglisse, pomme de terre bintje, daurade royale, enfin le Fruit de la Passion en tarte soufflée et framboise. Une belle façon de se faire plaisir tout en se faisant du bien.

FORMÉ AU VÉGÉTAL PAR LES PLUS GRANDS

Originaire de Charente-Maritime, Christophe Renaud débute sa formation de l'autre côté de l'Atlantique, dans les cuisines du prestigieux Ritz Carlton de San Francisco. Afin de parfaire sa formation, il revient sur ses terres d'origine, la France, pour ne plus la quitter. Dans un premier temps intégré aux cuisines de *L'Auberge de l'III**** en Alsace, il se découvre une réelle passion pour les bons produits du terroir. Mais l'expérience marquante de sa carrière sera en Camargue à *La Chassagnette*, premier restaurant étoilé au monde doté d'un jardin bio certifié par Ecocert. Dans cet antre des saveurs, il aura l'occasion de travailler des produits saisonniers tous plus succulents les uns que les autres. C'est donc très naturellement qu'il fera l'ouverture du second restaurant de Jean-Luc Rabanel, *L'Atelier* à Arles comme second de cuisine. Tombé amoureux des beaux paysages de Provence, il finit par poser ses valises à *Coquillade Village* où il travaille depuis 2008 une cuisine saisonnière, gourmande et créative aux saveurs enivrantes des produits provençaux.

ESCAPADE GOURMANDE EN PLEINE NATURE

Véritable havre de paix en pleine nature, le domaine de la Coquillade est un hameau de charme composé de bastides au caractère typiquement provençal pour des moments d'évasion hors du temps. Grâce à une cuisine raffinée et gourmande le voyage se poursuit à travers les succulents mets des différents restaurants supervisés par le Chef Christophe Renaud. Avec son menu « *Première Inspiration du Potager* », le restaurant gastronomique *Le Gourmet*, 2 toques au *Gault* et *Millau*, propose désormais une cuisine végétale savoureuse dans un cadre raffiné offrant une vue sensationnelle sur le Luberon. *Le Bistrot & Le Jardin* dans les Vignes revisite les plats provençaux typiques en mettant à l'honneur les produits du terroir dans son menu « *Retour du Potager* » composé à partir des produits du potager, à déguster dans un décor contemporain donnant sur les vignes. Des voyages gourmets et gourmands à tester de toute urgence pendant vos escapades nature. 🌱 V.L.



POUR EN SAVOIR PLUS

Coquillade*****
Village - Relais & Châteaux
84400 Gargas
Tél. : +33 (0)4 90 74 71 71
info@coquillade.fr
www.coquillade.fr
(Menu Première
Inspiration du Potager
4 plats à partir de 80 €,
Chambre double à partir
de 170 €).

Le renouveau des légumes secs en 6 recettes !

NATURELLEMENT RICHES EN PROTÉINES ET EN FIBRES AVEC UNE FAIBLE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES COMME EN SUCRES, TOUT EN ÉTANT SOURCES DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX, LES LÉGUMES SECS REVIENNENT SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE. VOICI 6 RECETTES ESTIVALES GOURMANDES POUR VOUS CONVAINCRE, DE L'APÉRITIF AU DESSERT !

par J.B.

SALADE DE LENTILLES VERTES DU PUY DÉS DE FÊTA ET VINAIGRETTE AU MIEL

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 300 g de lentilles vertes du Puy cuites (140 g sec)
- 150 g de betteraves rouges crues (ou cuites)
- 100 g de fêta
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 9 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de miel
- Sel et poivre

Préparation :

1. Cuire les lentilles vertes et les laisser refroidir à température ambiante, les assaisonner tièdes.
2. Râper les betteraves et hacher le persil.
3. Couper la fêta en dés.
4. Préparer une vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre, huile et miel.
5. Assembler le tout, parsemer de persil haché. ■

Mode de cuisson des lentilles :

Pour avoir 300 g de lentilles vertes cuites, partir d'environ 140 g de produit sec

Trempage facultatif : 1h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide

Cuire en démarrant à l'eau froide dans 1 volume et demi d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 20 à 30 minutes avec couvercle à feu doux. (Ne pas fermer complètement pour éviter de déborder)

Résultat attendu pour cette recette : Lentilles entières encore al dente (stopper la cuisson à 20 minutes) et les laisser dans leur jus. Egoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.



GALETTES DE FÈVES ET AUBERGINES CONFITES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 200 g de fèves décortiquées cuites (équivalent à 100 g de produit sec)
- 2 œufs
- 2 aubergines moyennes
- 100 g d'oignons
- 1 petite tomate bien mûre
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de chapelure (ou 4 biscottes écrasées)
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

1. Éplucher les oignons et les couper très finement, puis découper les aubergines en lanières moyennes, enfin éplucher la tomate et la couper en dés.
2. Mettre deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les oignons et les aubergines. Faire suer quelques minutes, ajouter les dés de tomate, l'ail écrasé et laisser mijoter à couvert pour obtenir des aubergines bien cuites (confites).
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Écraser grossièrement les fèves, incorporer les œufs, les biscottes et les aubergines. Obtenir une pâte assez épaisse et grumeleuse.
5. Dans une poêle mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive, déposer une petite louche de la pâte et laisser dorer quelques minutes. Retourner et laisser deux trois minutes sur l'autre face. ■



© PNL/Sandra Mahut

Mode de cuisson des fèves : Pour avoir 200 g de fèves cuites, partir d'environ 100 g de produit sec - **Trempe obligatoire :** 12h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide et épluchage après trempage - **Cuire en démarré à l'eau froide** dans 3 volumes d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 2h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Fèves fondantes. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.

TARTINE DE POIS-CAMOLE ET CITRON VERT

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 200 g de pois cassés cuits (80 g secs)
- 50 g d'oignons
- 1 petite tomate
- 3 ou 4 gousses d'ail
- ½ cuillère à café de mélange d'épices tex-mex (cumin, coriandre, piment de Cayenne)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron vert
- Sel, poivre du moulin
- Pain de campagne tranché

Préparation :

1. Éplucher les oignons et les couper très finement.
2. Mettre une cuillère d'huile d'olive dans une petite casserole, ajouter les oignons, faire mijoter 4/5 minutes à couvert sans les colorer.
3. Ajouter l'ail écrasé et les épices. Laisser encore mijoter 5 minutes toujours à couvert.
4. Laver et découper la tomate en petits dés.
5. Presser un jus de citron.
6. Dans un bol mixer mettre les pois cassés avec la préparation aromatique, les dés de tomate et le jus de citron.
7. Mixer assez grossièrement jusqu'à obtenir une tartina verte comme un guacamole.
8. Assaisonner et goûter. Rectifier à votre goût. ■

Mode de cuisson des pois-cassés : Pour avoir 200 g de pois cassés cuits, partir d'environ 80 g de produit sec

Trempe facultatif : 1h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide

Cuire en démarré à l'eau froide dans 2 volumes et demi d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 60 minutes avec couvercle à feu doux.

Résultat attendu : Pois cassés fondants.

Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.



© PNL/Sandra Mahut

VERRINES DE MOGETTES TARTARE DE THON ET TOMATE

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 15 minutes

Ingédients :

- 350 g de mogettes cuites (160 g sec)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre du moulin
- 2 tomates bien mûres
- 50 g de thon en boîte
- 10 olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de pesto au basilic
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- Poivre du moulin
- Verrines

Préparation :

1. Éplucher les tomates et enlever les pépins, les couper en morceaux
2. Dans un mixer mettre le thon en miettes, l'huile d'olive, les olives, le pesto, le jus de citron et les morceaux de tomates, mixer grossièrement pour garder quelques morceaux
3. Assaisonner sel et poivre à votre goût
4. Dans les verrines répartir les mogettes assaisonnées, ajouter le tartare par-dessus. ■



Mode de cuisson des mogettes : Pour avoir 350 g de mogettes cuites, partir d'environ 160 g de produit sec

Trempage obligatoire : 12h dans 2 volumes d'eau - favorise la digestion - **Rinçage à l'eau froide - Cuire en démarrant à l'eau froide** dans 3 volumes d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 2h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Mogettes entières fondantes. Égoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.

CAKE HARICOTS ROUGES EN BOUCHÉES AUX MÛRES OU FRAMBOISES

Préparation pour 30 petites bouchées

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 120 g de haricots rouges cuits (60 g sec)
- 80 g de sucre
- 80 g de crème épaisse ou 1 yaourt au lait entier ou 1 yaourt à la grecque
- 40 g de maïzena
- 2 gros œufs
- 125 g de petits fruits d'été (framboises, mûres, cassis)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C
2. Chauffer doucement les haricots avec le sucre, une cuillère à soupe de rhum et une pincée de vanille en poudre
3. Mixer en dehors du feu, ajouter les œufs et la crème fraîche épaisse pour obtenir un ensemble homogène
4. Ajouter la maïzena et bien mélanger
5. Verser dans les petits moules en silicone sans les remplir, poser par-dessus les fruits
6. Cuire au four 170°C durant 15 minutes et obtenir un aspect gonflé doré. ■

Mode de cuisson des haricots rouges :

Pour avoir 120 g de haricots rouges cuits, partir d'environ 60 g de produit sec

Trempage obligatoire : 12h dans 2 volumes d'eau - favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide - Cuire en démarrant à l'eau froide dans 3 volumes d'eau froide non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition : 2h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Haricots rouges entiers fondants. Egoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.



© FALS/Santiva Manu.

FINANCIERS AUX AMANDES ET AUX POIS CHICHES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches cuits (80 g sec)
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre
- 3 œufs
- 100 g d'amandes en poudre
- Vanille et rhum

Mode de cuisson des pois-chiches :

Pour avoir 200 g de pois chiches cuits, partir d'environ 80 g de produit sec

Trempage obligatoire : 12h dans 2 volumes d'eau favorise la digestion

Rinçage à l'eau froide

Cuire en démarrant à l'eau froide dans 3 volumes d'eau non salée

Temps de cuisson indicatif après ébullition :

2 à 3h avec couvercle à feu doux

Résultat attendu : Pois chiches entiers fondants. Egoutter au moment de l'utilisation en assaisonnant à chaud pour un meilleur parfum.

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Chauffer doucement les pois chiches avec le sucre, une cuillère à soupe de rhum et une pincée de vanille en poudre.
3. Mixer en dehors du feu, ajouter le beurre en morceaux, le laisser fondre et incorporer les jaunes d'œufs, la poudre d'amandes.
4. Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement.
5. Mettre dans un moule garni de papier sulfurisé (diamètre 22 cm) ou dans des petits moules en silicone.
6. Cuire environ 20 minutes dans un four à 170°C, piquer avec une lame qui doit ressortir sèche. ■



© FALS/Santiva Manu.

GRAINES GERMÉES

Mangez cru & vivant !



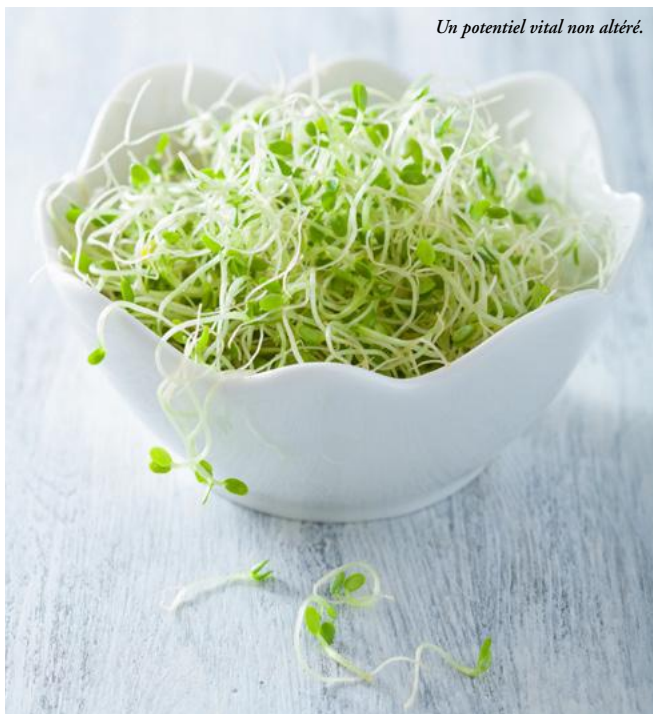
ET SI VOUS PASSIEZ, POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE TONUS, AUX GRAINES GERMÉES ? VOICI DES ALIMENTS VIVANTS, NATURELS, ÉNERGÉTIQUES ET « BIOGÉNIQUES », CAR CES PETITS GRAINS GORGÉS DE VIE PRÉCIEUSE N'ONT SUBI AUCUNE MANIPULATION !

Les graines germées sont en effet des condensés de vie et des complexes vitaminés naturels que l'on fait germer à des fins d'alimentation ou de boisson. Leur popularité vient du fait qu'avec peu de technique et un faible investissement, un particulier peut produire ses propres graines pour sa propre consommation.

Depuis la nuit des temps, les différentes civilisations ont eu tôt fait de reconnaître les vertus des graines germées. Et si nos plus lointains ancêtres les avaient déjà adoptées, c'est avant tout que les graines germées sont de ces rares aliments qui parviennent dans nos assiettes avec un potentiel vital non altéré. L'autre avantage indéniable des graines germées réside dans la facilité de leurs cultures. C'est donc un moyen simple et économique de s'alimenter. De plus, c'est une nourriture de grande qualité nutritionnelle.

LES BIENFAITS DE LA GERMINATION

La germination agit comme une prédigestion des protéines en économisant une dépense d'énergie de digestion importante au corps. Elle met en route d'intenses réactions biochimiques et enzymatiques qui donnent aux graines germées et aux jeunes pousses d'extraordinaires propriétés diététiques. Les teneurs en vitamines (notamment A, B2, B3, B12, C, D, E, K) sont multipliées : neuf fois plus de vitamine A dans le blé après une semaine de germination. Protéines, glucides et lipides subissent une prédigestion qui augmente nettement les quantités de minéraux et d'acides aminés essentiels assimilables.



Un potentiel vital non altéré.

Voici donc un concentré de vitalité qu'il faut absorber cru. D'où l'intérêt d'utiliser les graines germées comme un condiment, en les ajoutant dans les salades et sur les plats de crudités, dans les céréales du petit déjeuner, ou encore sur des plats chauds juste avant de les servir.

DES ALIMENTS BIOGÉNIQUES

Les graines germées font partie des aliments biogéniques (régénérateurs de vie), car ces petits grains gorgés de vie précieuse n'ont subi aucune manipulation et l'association de chaleur et d'humidité peut les faire ger-

mer. Extrêmement nutritives et digestes, elles sont un concentré de nutriments essentiels et donc une formidable source de minéraux, riches en vitamines, oligo-éléments, acides aminés, enzymes, acides gras et protéines sous forme plus assimilable que les versions non germées, de celluloses tendres, précieuses pour la flore intestinale. Elles sont reconnues également pour leur richesse en fibres et pour leur rôle antioxydant et alcalinisant. Ce sont donc des aliments facilement assimilables, très énergétiques plus concentrés en nutriments et en enzymes que les légumes.

QUELLES GRAINES CHOISIR ?

Tout d'abord, il faut choisir des graines de bonne qualité, qui n'ont subi aucun traitement chimique tant pendant la culture qu'après la récolte et, pour ne pas se tromper, mieux vaut utiliser des graines provenant de l'agriculture biologique. Il est aussi important qu'elles aient été bien stockées et qu'elles ne soient pas trop anciennes (2 ans maximum).

De nombreuses variétés se prêtent à la consommation. Notamment : **les légumineuses** (azukis un petit haricot rouge-, haricots sauf les verts-, fenugrec, alfalfa ou luzerne, lentilles, petits pois, pois chiches, soja, trèfle), **les céréales** (avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, riz, sarrasin, seigle, kamut®, quinoa), **les oléagineux** (sésame, tournesol), **les ombellifères** (carotte, céleri branche, céleri rave, fenouil), **les mucilagineux** (cresson, lin), **les crucifères** (moutarde, radis, navet, différents choux). Si vous les faites pousser chez vous, veillez à les laver avant la germination, et à rincer les pousses avant de les consommer.

VOTRE CULTURE À DOMICILE

Pour faire germer vos graines chez vous, à la maison, il est possible d'utiliser au choix :

- Un bocal en verre fermé par de la gaze ou de la toile moustiquaire : il faut rincer matin et soir ;
- Un germeoir à plateaux : il faut bien étaler les graines sur les plateaux. Si tous les plateaux ne sont pas utilisés, il faut commencer par le bas. Il faut également rincer matin et soir en déversant un verre d'eau sur le couvercle. Dans une atmosphère très sèche, il est utile d'apporter un supplément d'eau à chaque plateau avec l'humidificateur ou de rincer plus souvent. Le réservoir doit être vidé régulièrement.
- Un coussin de ouate placé dans un petit récipient plat ou dans une soucoupe. Il faut

ATTENTION !

Avec un apport naturel en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes. Cependant, une alimentation uniquement constituée de germes ne peut être suffisante, elle doit être complétée d'un apport soit de vitamines, soit d'autres types d'aliments, afin d'éviter des carences.



étaler les graines sur la ouate humide. Il faut humidifier la couche, ou bien vaporiser les graines avec un brumisateur.

- Une assiette : la méthode la plus simple qui convient parfaitement pour les céréales, il suffit d'humidifier matin et soir les graines.
- Un petit sac en tissu (gaze ou tissu fin) : il est possible de le coudre soi-même et on obtient alors un jardin portatif, qui peut s'accrocher au sac à dos. Pour humidifier, il suffit de tremper le sac. Il existe aujourd'hui des sacs à germer ayant un tissu adéquat de qualité bio.
- Un germeoir automatique qui arrose et ventile les graines automatiquement, de façon régulière.

LA MÉTHODE DE TREMPAGE

Au début, il est conseillé de faire germer de petites quantités de graines (1 à 2 cuillères à soupe) afin de vous familiariser avec le procédé.

- Faire tremper les graines dans le bocal ou le germeoir en les recouvrant d'une eau de source de préférence très peu minéralisée.
- Les laisser tremper de 1 à 5 heures pour les petites graines (lin, cresson, luzerne, sésame) et de 8 à 12 heures (une nuit) pour les autres.
- Poser sur le bocal le morceau de tulle ou de moustiquaire que vous fixez avec l'élastique.
- Après le temps de trempage, retourner le bocal pour vider l'eau et ensuite mettre le bocal sous le robinet, laisser couler l'eau tout en secouant le bocal pour assurer le rinçage de toutes les graines. Retourner à nouveau le bocal et posez-le sur un support (genre séchoir à vaisselle ou tout autre support de votre réalisation, en bois de préférence mais attention à ne pas utiliser du bois traité).

- Pour les germeoirs achetés dans le commerce, suivez le mode d'emploi joint à l'appareil car l'utilisation est différente selon qu'il est en terre ou en plastique.

- Rincer les graines 1 à 2 fois par jour, selon la température ambiante : 2 fois par exemple en été lorsque la température est supérieure à 22°C. Toujours bien retourner le bocal car il ne doit pas rester d'eau dans le récipient, les graines doivent simplement rester humides.

Pour les déguster, retenez que toutes les graines peuvent s'utiliser de façon très simple : natures, en prenant soin de bien les mâcher, dans les salades, dans les préparations avec des légumes, en sandwich, dans les potages, sur des verrines, etc. Bon appétit ! 🌱

I.N.

POUR ALLER PLUS LOIN STIMULEZ VOTRE VITALITÉ !

Chantal et Lionel Clergeaud nous expliquent dans cet ouvrage quelles sont les qualités bénéfiques des graines germées et en quoi elles constituent des apports riches pour notre corps (protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux). Les graines germées, céréales (avoine, blé, maïs), légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches) mais aussi les jeunes pousses (ails, lentilles, oignons) sont présentées dans leur diversité pour offrir au lecteur les moyens d'un choix éclairé. Les méthodes pour la germination décrites par les auteurs apparaissent comme un jeu d'enfant, sans nul besoin de matériel particulier ou d'avoir la main verte.

« Graines germées - Stimulez votre vitalité »
de Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud, Dangles,
96 pages, 10 €.



La fraise dans tous ses états !

GARIGUETTE, CIFLORETTE ET CHARLOTTE DÉVOILENT LEUR GOÛT, LEUR COULEUR ET LEUR PARFUM EXCEPTIONNELS DANS 6 DÉLICIEUSES RECETTES PROPOSÉES PAR LES CHEFS DU LOT-ET-GARONNE OÙ SONT CULTIVÉES LES FRAISES « LABEL ROUGE ».

par J.B.

L'Association Interprofessionnelle de la Fraise du Lot-et-Garonne a obtenu le premier *Label Rouge*

Fraise pour les variétés Gariguette, Ciflorette et Charlotte. Choisir ces trois variétés de fraises, c'est la garantie de

la qualité supérieure, de parfums intenses, typiques des variétés labellisées. Bon appétit !

TARTARE DE FRAISES CIFLORETTE ET GARIGUETTE LABEL ROUGE ET TOMATES AU BASILIC

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR ARNAUD CHEVALIER, CHEF DU RESTAURANT LE GOUJON QUI FRÉTILLE À BUZET SUR BAÏSE (47).



Préparation

- Pour une belle assiette, à sa convenance
- Coupez en quantité égale des fraises et des tomates.
- Réaliser l'assaisonnement avec de l'huile d'olive, un peu de jus de citron, du poivre et des feuilles de basilic.
- Assaisonnez au moment de servir en entrée avec un peu de salade, de la burrata, et un peu de bon jambon du pays ! ■

TARTE AUX FRAISES LABEL ROUGE

REVISITÉE EN CRUMBLE

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR MICHEL DUSSAU,
CHEF DU RESTAURANT LA TABLE D'ARMANDIE À AGEN.

Ingrédients

- 500 g de fraises Gariguettes "Label Rouge"
- 3 feuilles de mélisse

Pour le crumble

- 125 g de farine
- 100 g de beurre
- 90 g de sucre roux ou cassonade
- 1 gousse de vanille

Pour le crémeux au citron vert

- 25 cl de lait
- 25 cl de crème
- 4 jaunes d'œufs
- 30 g de Maïzena
- 1 citron vert (zeste)
- 125 g de sucre • 100 g de sucre glace



Préparation

- **Préparer la pâte à crumble :** Dans un saladier mélanger la farine, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux. Malaxer le tout avec les doigts.
- Ajouter les graines de la gousse de vanille fendue en deux. Déposer la pâte sur une plaque de cuisson et mettre au four préalablement chauffé à 200°.
- Cuire 10 à 12 minutes puis laisser refroidir.
- **Confection du crémeux au citron vert :**
 - Faire bouillir le lait avec la crème et le zeste de citron vert râpé.
 - Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis ajouter la Maïzena et bien mélanger.
 - Verser le lait chaud sur cette préparation en remuant sans arrêt.
 - Remettre dans la casserole et cuire 5 à 8 minutes à feu doux en remuant comme pour une crème pâtissière.
 - Ôter du feu et débarrasser dans un autre récipient, froid, pour stopper la cuisson.
 - Tailler les fraises en brunoise régulière. Ajouter les feuilles de mélisse ciselées.
 - Dresser dans des verrines : 1/3 de crémeux au citron vert puis 1/3 de fraises à la mélisse et pour finir 1/3 de crumble émietté au dernier moment. ■

FRAISES CIFLORETTE LABEL ROUGE POÊLÉES AU BASILIC

ET SON SORBET, ÉMULSION DE COCO ET SON SABLÉ

UNE RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-YVES THOLLY, CHEF ÉTOILÉ DU
RESTAURANT LA TABLE DES SENS À VILLENEUVE SUR LOT (47).

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de fraises Ciflorette Label Rouge
- 10 feuilles de basilic • 30 g de cassonade
- 1 cuillère de vinaigre Balsamique

Pour le sablé coco

- 3 jaunes
- 100 g de sucre semoule blanc
- 100 g de farine • 50 g de coco râpé
- 4 g de levure chimique
- 90 g de beurre pommade

Pour l'émulsion coco

- 250 ml de lait de coco • 250 ml de crème fleurette
- 50 g de sucre semoule blanc



Préparation

• Les fraises Ciflorette Label Rouge poêlées

Faire un caramel avec la cassonade à sec et attendre la coloration, puis verser les fraises Ciflorette Label Rouge. Décuire avec un peu de vinaigre Balsamique. Rajouter le basilic ciselé et laisser cuire 3 min. Conserver au frais.

• **Sablé coco :** Monter les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment. Rajouter le beurre pommade et mettre la farine, le coco râpé et la levure chimique. Mélanger le tout et mettre l'appareil dans une poche munie d'une douille. Dans des petits cercles, remplir sur plaque et cuire 7 mn à 175°.

En fin de cuisson, laisser refroidir sur une grille.

• **Emulsion coco :** Dans un siphon, mettre le lait de coco, la crème fleurette et le sucre. Prévoir 2 cartouches de gaz pour la consistance de l'émulsion.

• **Dressage :** Dans une assiette creuse, mettre un sablé coco autour poser les fraises Label Rouge caramélisées au basilic. Placer une boule de sorbet fraise préalablement préparé, sur le sablé. À l'aide du siphon, dresser au centre l'émulsion au coco. ■

TARTARE DE MAGRET DE CANARD, SAUCE ACIDULÉE À LA FRAISE GARIGUETTE LABEL ROUGE ET SORBET PIQUILLOS

Ingrédients (pour 1 personne)

Tartare de magret

- 1 magret de canard
- 1 échalote • 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de balsamique blanc
- 2 pincées de sel • 3 tours de moulin à poivre blanc
- 100 g de lait demi-écrémé

Sauce acidulée à la fraise Gariguettes Label Rouge

- 22 g d'ails dégermés
- 200 g de fraises Gariguettes Label Rouge équeutées et lavées
- 120 g de vinaigre de riz • 60 g de miel
- 125 g d'huile de pépin de raisin

Sorbet piquillos

- 138 g de piquillos
- 70 g de glucose
- 12 g de jus de citron

UNE RECETTE RÉALISÉE
PAR JULIEN AMAT, CHEF
DU RESTAURANT
CARRÉ GOURMAND À BOÉ (47).



Préparation

1 - Tartare de Magret

Dégraisser le magret de canard et le mettre à tremper dans le lait pendant 24 heures pour qu'il perde son sang et qu'il s'attendrisse. Égoutter le magret et le découper en petit cube façon « TARTARE ». Ciseler l'échalote et la ciboulette. Dans une jatte, incorporer le magret coupé, l'échalote, la ciboulette, l'huile d'olive, le vinaigre de balsamique blanc, le sel et le poivre, bien mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement selon son goût.

2 - Sauce acidulée à la fraise Gariguettes Label Rouge

Faire bouillir le miel avec l'ail, ajouter les fraises Gariguettes Label Rouge entières et refaire bouillir, déglacer avec le vinaigre de riz et faire réduire de moitié. Une fois réduite, verser la préparation dans un mixeur et monter à l'huile de pépin de raisin et ensuite passer au chinois étamine. Réserver au frais.

3 - Sorbet piquillos

Incorporer le piquillos, le glucose et le jus de citron dans une casserole et faire bouillir la préparation. Une fois bouilli, mixer le tout à l'aide d'un mixeur à main et verser le liquide dans la sorbetière et laisser émulsionner à bonne consistance. Conserver au congélateur. Pour le dressage, mettre le tartare dans l'assiette, à l'aide d'un cercle, et bien appuyer. Verser la sauce acidulée à la fraise Gariguettes Label Rouge à l'aide d'une pipette et ajouter au dernier moment le sorbet piquillos. ■

FOIE GRAS POÊLÉ AUX ÉCLATS DE PISTACHE BRUNOISE DE FRAISES GARIGUETTE LABEL ROUGE ET KIWI, JUS DE FRAISE AU PORTO

UNE RECETTE RÉALISÉE PAR ANNABELLE BOAT, CHEF
DU RESTAURANT BOAT AUX SAVEURS À MARMANDE (47).

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 escalopes de Foie Gras
- 2 kiwis
- 200 g de fraises Gariguettes
- 500 g de fraises Gariguettes bien mûres pour le coulis
- 50 g de sucre
- 2 cuillères de vinaigre de vin
- 5 g Porto rouge
- 25 g pistache



Préparation

- Faire torréfier les pistaches 10 min dans un four à 180°C.
- Les couper en morceaux.
- Cuire les fraises mûres avec le sucre environ 20 min. Mixer et passer à la passoire. Y ajouter le Porto.
- Poêler les escalopes puis les réserver.
- Couper les kiwis et les fraises en petits morceaux. Les faire sauter sur feu vif.
- Déglacer avec 2 cuillères de vinaigre de vin.
- Réchauffer le foie gras au four. Le poser sur les kiwis et les fraises. Mettre une écume de jus. Parsemer le tout de pistaches ■



LANGOUSTINES AUX FRAISES CIFLORETTE LABEL ROUGE, PETITS POIS ET HUILE DE MENTHE

UNE RECETTE RÉALISÉE PAR BENJAMIN TOURSEL,
CHEF ÉTOILÉ DU RESTAURANT L'AUBERGE DU
PRIEURÉ À MOIRAX (47).

Ingrédients (pour 4 personnes)

Purée de petits pois

- 250 g de petits pois
- 100 g de crème fraîche
- 20 g de beurre

Langoustines

- 8 langoustines, calibre 10/15

Gelée de petits pois

- 1 l de jus des cosses
- 45 g de gélatine végétale

Jus de fraises Ciflorette Label Rouge

- 200 g de fraises Ciflorette Label Rouge
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette

Huile de menthe

- 100 g de menthe
- 300 g d'huile de pépin de raisin



Préparation

1 • Purée de petits pois

Bien cuire les petits pois (200 g). Faire chauffer la crème fraîche. Mixer le tout au blender en finissant avec le beurre. Passer au tamis puis saler et poivrer. Réserver 50 g de petits pois crus (les plus petits).

2 • Langoustines

Demander au poissonnier de vous les décortiquer et les châtrer. Faire mariner dix minutes dans de l'huile d'olive et du zeste de citron.

3 • Gelée de petits pois

Centrifuger les cosses (mixer les cosses et les presser au chinois si vous n'avez pas de centrifugeuse). Ajouter la gélatine au jus. Porter à ébullition et pousser à travers un linge de manière à récupérer l'eau de la préparation. Couler puis mouler.

4 • Jus de fraises Ciflorette Label Rouge

Mixer les fraises Ciflorette Label Rouge et assaisonner d'huile d'olive tout en continuant à mixer. Saler et pimenter.

5 • Huile de menthe

Infuser de la menthe fraîche dans l'huile de pépin de raisin, chauffer à 60° puis réserver. ■

Plus d'infos et d'autres recettes sur www.fraiselabelrouge.fr

Ça fait du bien !



100% bio et « made in France »

Basée en Rhône-Alpes, la marque *Arolle* s'engage dans une démarche biologique et éthique, en créant pour nos petits, une collection de linge de lit, linge de toilette, cadeaux de naissance et accessoires, réalisés entièrement à partir de matières bio certifiées et sélectionnées avec soin. Le style *Arolle* mêle imprimés graphiques et colorés, à la sobriété, pour des créations tendres et enfantines, tout en douceur... www.arolle.fr



Huile de beauté

L'huile de jojoba bio *Ladrôme* s'est présentée au concours des Meilleurs Produits bio de l'année 2016 organisé par le site « *Bio à la Une* ». Et elle en ressort brillamment avec une note globale de 16,42/20 après test par un jury de consommateurs bio. L'huile de jojoba est une cire liquide dont la composition est très proche de celle du sébum humain, ce qui lui confère des vertus hydratantes et rééquilibrantes exceptionnelles (**flacon de 100 ml à 15,90 €, en magasins bio et pharmacies**).



Vive l'açaï bowl !

L'açaï bowl est la meilleure manière de profiter du goût et des vertus de l'açaï, comme au Brésil. La pulpe d'açaï congelée est mixée avec d'autres fruits pour former un smoothie épais et glacé que l'on mange dans un bol recouvert de fruits, graines et céréales. C'est un petit déjeuner ou un encas sain et nourrissant, sans gluten et



vegan, que l'on peut décliner à l'infini ! Déjà bien connu des instagrameurs, c'est une des grandes tendances food 2016 ! Depuis le début du mois, *Cojean* et *Le Pain Quotidien* mettent l'açaï bowl à l'honneur, avec la pulpe d'açaï bio *Nossa* ! Chez *Cojean* vous pourrez le déguster garni de framboises, myrtilles et granola (8,90€). Chez *Le Pain Quotidien*, vous le découvrirez avec du crunola, des pétales de noix de coco et des fruits de saison (7,50€).



Pâtes semi-fraîches bio

Cette nouvelle gamme de pâtes de Priméal longue conservation va permettre aux consommateurs de disposer à chaque instant, de pâtes cuisinées bio. Sur ces quatre nouvelles références, deux sont labellisées

« vegan » (*Tortellini aux cèpes à 3,68€*).



Excellence cosmétique

Pour les peaux les plus sensibles, ce démaquillant-soin visage & yeux (qui a remporté le *Trophée Cosmebio 2016*) élimine les traces de maquillage et les impuretés. Sa texture crème onctueuse associe l'argile purifiante, l'huile de pastel nutritive et la camomille apaisante pour nettoyer la peau en profondeur qui retrouve fraîcheur et confort. Le matin et le soir, appliquez 1 à 2 noisettes sur le visage et le cou, du bout des doigts. Masser légèrement de façon circulaire puis rincer à l'eau tiède. La peau est propre, douce et apaisée (*16,50 € sur www.grainedepastel.com*).



Boisson au sarrasin

Lima, le spécialiste des boissons végétales bio, crée une boisson inédite 100% sarrasin. Associé aux céréales anciennes, le sarrasin a été très peu transformé dans le temps et bénéficie donc d'une haute valeur nutritionnelle. La nouvelle boisson de Lima comprend 1,6 g de protéines végétales pour 100 ml, elle est également sans sucres ajoutés, sans lactose et sans gluten. Au petit-déjeuner ou pour caler un petit creux, elle se consomme froide comme chaude, seule ou accompagnée de fruits ou de mueslis (*2,75 € la bouteille d'1 litre, en réseaux de magasins biologiques et diététiques*).



Brosse à dents éco-responsable !

Bioseptyl, la marque de brosses à dents Made in France, poursuit sa démarche éco-citoyenne avec le lancement de sa nouveauté : *Edith*. Cette brosse à dents qui se dévisse permet de ne jeter que la tête, pour une consommation de plastique divisée par 5 ! Son manche éco-responsable se décline en plusieurs matières : plastique 100% recyclé, algues, liège ou encore en bois, de quoi ravir les adeptes de développement durable (*de 9 à 18 € sur www.bioseptyl.fr*).



Bio & veggie



Découvrez cette toute nouvelle saveur aux notes

provençales ! Avec 45% de matières grasses en moins que les cacahuètes, ces délicieuses graines de soja toastées de Soy deviendront vite l'allié idéal de tous vos apéros. Originales et gourmandes, à partager (ou pas) tout l'été !



Autobronzant bio

Pour celles et ceux qui veulent paraître bronzés sans forcément se mettre au soleil, voici le 1^{er} autobronzant bio des Laboratoires Phytoceutic. C'est LA solution 100% naturelle pour une peau halée tout l'été, une efficacité puisée directement au cœur des plantes. Implantés dans le Var depuis 25 ans, ces Laboratoires fabriquent en France et distribuent des produits naturels et bio pour la santé et le bien-être de tous (*18 € les 30 capsules*).



Céréales germées

Forte de son expérience dans la germination, *Germline* lance une gamme de mueslis à base de céréales germées, entièrement biologiques et végétales, issues de l'agriculture française. Contrairement aux produits conventionnels, les flocons ne sont pas cuits mais germés, puis déshydratés, offrant des qualités naturelles préservées. Ainsi, les mueslis conservent leurs nombreux bienfaits nutritionnels : des enzymes, acides aminés, vitamines et minéraux en quantité élevée et hautement digestibles. Délicieusement bon ! (*à partir de 5,50 € dans tous les magasins bios*). ■



Des pages de Nature !

Plus de loisirs dans votre vie !

Se promener dans la nature, grimper à un arbre, fabriquer un cerf-volant, faire germer des graines, chercher de l'argile, décrypter les différentes phases de la lune, s'orienter grâce aux étoiles, admirer le lever du soleil, sentir l'odeur de la pluie... Des projets et activités pour chaque saison pour apprendre à marier créativité, environnement et nouveaux plaisirs dans son quotidien que l'on habite un appartement, que l'on ait un mini-espace vert ou une jungle luxuriante à sa porte. Ralentir. Simplifier. Lâcher prise. Laissez de côté vos téléphones et autres appareils et connectez-vous plutôt avec la nature, vos amis, votre famille et vous-même évidemment. Ce livre va vous y aider !

« *Nature D.I.Y. : Fabriquer, créer, faire pousser, cuisiner...* » de Anna Carlile, Marabout, 250 pages, 20 €.



Beauté maison

Lotion au thym et au pamplemousse, démaquillant à la rose et à la lavande, baume pour les yeux à l'huile d'olive et de coco, gommage au sel de mer et aux algues, shampoing à la bière et au citron vert... Ces produits de beauté sains et sans danger pour votre corps vous tentent ? Lancez-vous dans l'expérience de la «slow cosmétique» et créez vos propres recettes sans paraben, ni silicone, ni composants chimiques... Au même titre que l'on fait de plus en plus attention à ce que l'on mange, il est essentiel de veiller à la qualité de ce que l'on utilise dans la salle de bains.

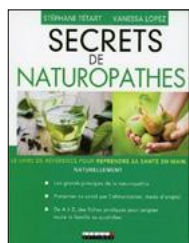
« *Produits de beauté maison* » de Juliette Goggin et Abi Righton, Larousse, 160 pages, 14,95 €.



Recettes pour locavores

Carrie Solomon nous propose de faire attention à notre alimentation en achetant des produits locaux de saison. Une approche environnementale, authentique pour réduire notre empreinte carbone et manger plus sainement à un prix juste. Après une présentation sur la manière de vivre d'un locavore, Carrie présente les différents produits de saison ainsi que plus de 70 recettes : printemps (salade verte et pain à l'ail, dessert rhubarbe), été (BBQ de maïs à la ricotta...) automne (frites de butternut, muffins carotte cake...), hiver (Caesar salade aux endives...). Un livre à placer dans toutes les cuisines de ceux qui veulent manger sainement.

« *Mangez de saison !* » de Carrie Solomon, Editions de la Martinière, 168 pages, 16,90 €.



Santé au naturel

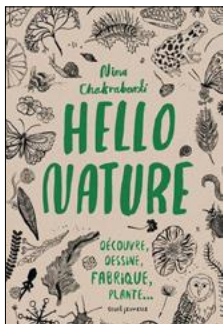
Et si être en bonne santé était juste une question d'équilibre ? Avec ce guide, écrit par deux experts, véritable bible à utiliser au quotidien, adoptez les bons réflexes pour vous protéger, vous et votre famille, contre la maladie et vous maintenir dans un état de bien-être global.

« *Secrets de naturopathes* » de Stéphane Tétart et Vanessa Lopez, Leduc S., 360 pages, 20 €.

Créez avec vos enfants

La nature fourmille d'activités passionnantes et pose mille énigmes qui inspireront les jeunes lecteurs férus de plantes et d'animaux ! Ils vont apprendre ici à constituer une belle collection de plumes, décorer des pierres, dessiner des toiles d'araignées immenses, colorier des papillons, mais aussi comprendre comment apparaissent les champignons ou les flocons de neige... Faire pousser du cresson, des avocats, créer de magnifiques empreintes de feuilles d'arbre, fabriquer un collier de marguerites mais aussi une maison pour oiseaux... autant d'activités qui ne manqueront pas de séduire les enfants, qu'ils se trouvent dans un parc, en forêt ou tout près du bac à fleurs de leur balcon. Pour dessiner, colorier, fabriquer et faire pousser chez soi un petit monde de nature !

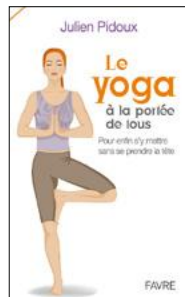
« *Hello nature : Découvre, dessine, fabrique, plante...* » de Nina Chakrabarti, Seuil Jeunesse, 16,50 €.



Yoga pour tous

Parce qu'il n'y a pas besoin d'être flexible pour commencer, ni d'être hindou ou bouddhiste, ni jeune ou en pleine forme, parce que le yoga est une formidable boîte à outils, que vous cherchiez à vous tonifier, à vous changer les idées, à renforcer votre musculature, à apprendre à mieux gérer vos émotions, cette discipline millénaire a quelque chose à vous apporter. Si Madonna, Heidi Klum, Sting, la voisine du dessous, votre patron et la boulangère s'y sont mis, il doit bien y avoir une raison, non ? Que vous n'ayez jamais mis les pieds sur un tapis de yoga, ou que vous ayez envie d'aller un peu plus loin dans votre pratique, ce petit guide fort pratique vous tend les bras !

« *Le yoga à la portée de tous* » de Julien Pidoux, Favre, 127 pages, 14 €.



U N



N E M E U R T

J A M A I S .

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

LE CHANVRE

le cannabis

Du rêve aux mille utilités...

LES SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES À LA CRISE...

19
euros

✱ CARBURANT : 10 000 litres de méthanol par hectare en 2 récoltes.

✱ Le chanvre produit 4 fois plus de PAPIER que le bois en 4 mois, éviterait la déforestation (75% de la production papetière mondiale en 1883).

✱ Meilleur matériau pour l'ISOLATION et la CONSTRUCTION, solution à la pénurie de sable.

✱ Meilleur TEXTILE bio, nécessitant 11 fois moins d'eau que le coton et beaucoup plus résistant.

✱ Meilleur producteur de plastique de cellulose biodégradable, sans pollution.

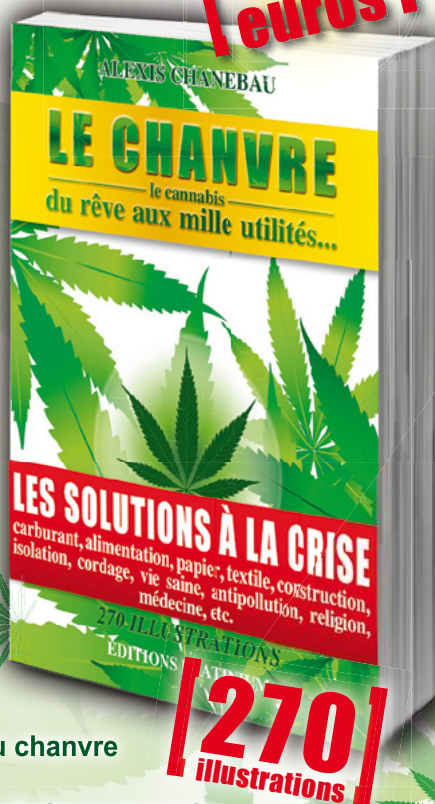
✱ Meilleur ALIMENT nutritionnel : la graine du chanvre (protéine végétale).

✱ Plante maîtresse pour PURIFIER les sols pollués ou irradiés.

✱ Panacée de la MÉDECINE naturelle, traite de nombreuses maladies : Alzheimer, asthme, Parkinson, cancers, sclérose, glaucome, diabète, etc.

✱ Champion du monde du captage de CO₂.

✱ Aucun PESTICIDE, INSECTICIDE ou FONGICIDE pour la culture du chanvre.



[270]
illustrations

COUPON À DÉCOUPER ET ENVOYER REMPLI À :

Lafont Presse,
53, rue du chemin vert,
92300 BOULOGNE BILLANCOURT.

Pour recevoir votre exemplaire du livre à **19 euros**
"LE CHANVRE (le cannabis) du rêve aux mille utilités..."

Joignez un chèque de 23 euros^{TT} frais de port compris
à l'ordre de **Entreprendre**.

VOS COORDONNÉES :

Mme/M.

N° Voie

Code postal

Ville

Courriel